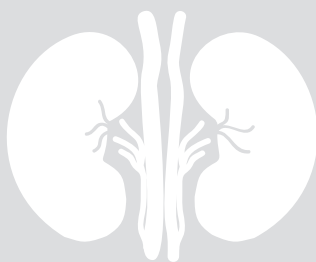


专家教你怎样

中国中医科学院西苑医院
主任医师 陈艳·主编

养肾

肾为先天之本 养生必先养肾



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

专家教你怎样养肾 / 陈艳主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30213-8

I. ①专… II. ①陈… III. ①补肾 - 基本知识 IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第258876号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：贾敬芝

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：292千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88253801 - 225。

前言

Preface



中医认为：肾为先天之本、生命之源。受精卵在母体的子宫内着床后，最先形成的脏器就是肾，有了肾之后才开始长出骨头，骨头长出之后人的五脏六腑才被包裹起来，然后一点一点生长发育。可以说，没有肾的形成，生命将无从谈起。

而肾虚是百病之源，肾虚日久可导致人体五脏六腑阴阳失衡，出现代谢失调，此时疾病便容易乘虚而入，威胁人体健康。肾虚还会引起男性精子数量不足、精子的成活率降低，使女性出现月经不调、排卵障碍，最终可能导致不孕不育。

因此，养肾对我们每个人来说都是非常重要的，养肾就是在养命。肾脏健康与否，决定了我们是不是能健康、能长寿。到底应该如何养肾呢？应该多听听专家的指导，专家的指导能让大家更简单、直接、高效地吸收养肾知识，更好地保护肾脏的健康。

本书中，专家细致地教大家从食疗、运动、按摩、刮痧、艾灸、拔罐、日常生活调养、五脏调养、性别等多个方面来养肾。其中既有热水泡脚、叩齿、走猫步、踮脚等简单、实用、安全、有效的养肾小方法，还有做上数日不重样的菜肴、汤羹、主食等养肾食疗方法，让大家轻松养肾。

本书图文并茂，通俗易懂。

愿本书能帮助大家赶走肾虚养好肾，不让肾病发生，让肾脏健健康康地陪你到老，乐享生命每一天！



目录

Contents

Chapter

1

肾为先天之本 养生先养肾



自测一下：看看你的肾健康吗 ——14

肾为何被称为“先天之本” ——15

肾脏的位置及功能 ——16

肾与耳朵、二阴、骨、头发、唾液有密切联系 ——18

肾病的早期症状 ——20

腰疼就是肾病吗 ——22

容易被忽视的伤肾因素 ——23

通过尿液发现肾病的蛛丝马迹 ——24

解读肾虚 ——26

专题页 / 肾功能检查宜忌 ——28



Chapter

2

食物养肾 餐桌上的“补肾药”

山药 — 32

核桃 — 34

豇豆 — 36

莲子 — 38

黑芝麻 — 40

黑豆 — 42

板栗 — 44

枸杞子 — 46

桑葚 — 48

牡蛎 — 50

韭菜 — 52

羊肉 — 54

海参 — 56

淡菜 — 58

泥鳅 — 60

木耳 — 62

虾 — 64

专题页 / 食养补肾的7个宜忌 — 66

Chapter

3

日常养肾不可少 小习惯成就大健康

护腰更健肾 ——70

保养肾脏不憋尿 ——71

护脚保暖能养肾 ——71

多打哈欠+伸懒腰能养肾 ——72

慎选慎用化妆品，远离肾损害 ——72

睡好觉能养肾 ——73

保持大便通畅可养肾 ——74

养肾的最佳时辰 ——75

护齿健齿益于养肾精 ——76

久听伤肾，减少戴耳机时间 ——77

注意护肤，预防皮肤病伤肾 ——77

警惕扁桃体炎引发肾病 ——78

合理用药护肾脏 ——79

预防感冒有益于护肾 ——80

控制好血压能护肾 ——81

专题页 / 四季养肾宜忌 ——82



Chapter

4

运动养肾 强身健肾添活力



养肾大动作

散步 —— 86

踢毽子 —— 87

瑜伽 —— 88

太极拳 —— 90

五禽戏 —— 92

易筋经 —— 94

慢跑 —— 96

养肾小动作

踮脚 —— 97

金鸡独立 —— 98

叩齿吞津 —— 99

提肛 —— 100

鸣天鼓 —— 101

劈叉 —— 102

走猫步 —— 103

专题页 / 运动锻炼中的宜与忌 —— 104



Chapter

5

中医理疗养肾 简单有效，用了离不了

按摩养肾 —— 108

艾灸养肾 —— 112

刮痧养肾 —— 116

敷脐养肾法 —— 119

拔火罐养肾 —— 120

中药泡脚养肾 —— 122

中草药补肾小偏方 —— 126

专题页 / 取穴宜忌 —— 130

按摩宜忌 —— 131

Chapter

6

调好五脏养好肾 健康长寿生病少

养肝即养肾 ——134

养好脾，肾不失养 ——138

养好心，肾少生病 ——142

养肺可以养肾 ——146

专题页 / 五脏的情绪调养宜忌 ——150



Chapter

7

女人这样养肾 容颜娇美抗衰老

女“七”养肾法

- “一七”，补肾升阳，增强体质 —— 154
- “二七”，打通任脉，肾气强月经来 —— 154
- “三七”，养肾守“精”最关键 —— 156
- “四七”，提升肾气好生育 —— 156
- “五七”，养护胃经肾不虚 —— 157
- “六七”，补肾气抗衰老 —— 157
- “七七”，补肾当以养阴为主 —— 157

女性肾虚的对症调养

- 月经不调 —— 158
- 产后脱发 —— 162
- 女性不孕不育 —— 166
- 更年期综合征 —— 170
- 专题页 / 女性肾虚的饮食宜忌 —— 174





Chapter

8

男人这样养肾 身强体健魅力足

男“八”养肾法

“一八”，重补肾打好健康基础 ——178

“二八”，戒手淫守精护肾 ——179

“三八”，防过劳护肾不懈怠 ——179

“四八”，补肾生精以助孕 ——180

“五八”，防肾虚抗衰老 ——181

“六八”，补肾阳防疾病 ——182

“七八”，护肾养肝是重点 ——182

“八八”，注意养肾能延寿 ——183

男性肾虚的对症调养

阳痿 ——184

遗精 ——188

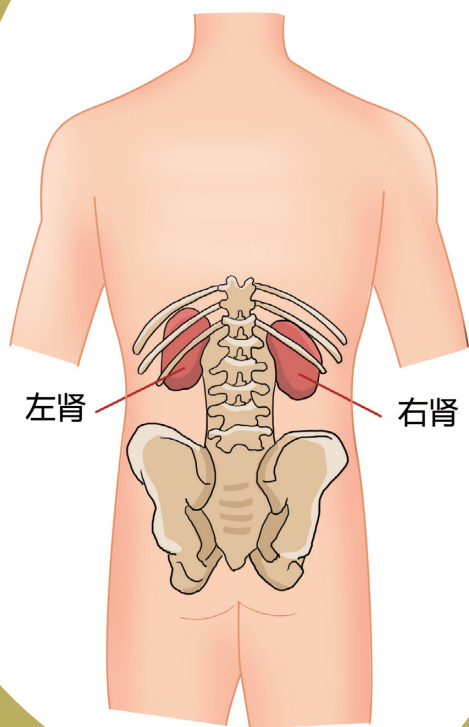
早泄 ——192

须发早白 ——196

男性不育 ——200

专题页 / 男人应知的补肾中成药用法宜忌 ——204

附录 养肾药酒自制配方 ——206



中医认为：肾为人体先天之本、生命之源，
是上天赋予我们每个人的健康「本钱」。
肾脏健康与否，决定了人是不是能健康长寿。
所以，想要健康长寿，
就要先学会保养我们的先天之本——肾。

Chapter 1

肾为先天之本 养生先养肾



自测一下：看看你的肾健康吗

肾脏是人体最重要的排毒器官，人体80%的毒素是通过肾脏排出的，及时排出体内毒素是健康大法。医学实验证实：人不吃饭能活20天，肾脏不排毒，人只能活5天。可见肾脏健康对于我们每个人来说是多么的重要。下面是一组小测试，请根据你最近1~2周的身体情况如实回答“是”或“否”，自测一下你的肾脏是否健康吧。

1. 早晨起床时，脸或眼睛是否浮肿？
2. 在正常喝水的情况下，夜里的排尿次数是否多于3次？
3. 站着超过1小时腿会有发软的感觉吗？
4. 梳头或洗头时，头发是否会大量脱落？
5. 常出现耳鸣吗？
6. 非常容易累，总想闭目养神，注意力无法集中？
7. 脚跟总无缘由地疼痛，有时清晨醒来甚至痛到脚跟不敢着地？
8. 是否总感觉困，却又入睡困难，好不容易睡着了，又容易醒？
9. 是否有排尿无力、淋漓不尽或遗尿的情形出现？
10. 会出现经期延迟、月经量稀少吗？
11. 是否容易健忘？
12. 膝盖是否常感觉发冷、酸软、疼痛？
13. 有牙齿松动、牙龈肿胀的症状吗？
14. 在不拿重物的情况下，上到三楼就有两腿无力的感觉吗？

评析：

如果回答“是”不超过3个，表明你的肾气足、肾脏比较健康，应继续保持良好的生活习惯；回答“是”在3~5个，表明你最近可能因为熬夜等不健康的生活行为引起肾脏小小的抗议，建议及时纠正，不要掉以轻心、等闲视之；回答“是”在5~7个，说明你已经出现轻度“肾虚”的症状，应引起重视，注意调理；回答“是”在7个以上，表明你的肾脏多半已经受到伤害，应尽快去医院做个尿检。

肾为何被称为“先天之本”

中医的观点“肾为先天之本”是与“脾为后天之本”相对而论的，数百年来，被后世医家广泛引用。那肾为何被称为“先天之本”呢？我们应该怎么理解呢？

一 “肾为先天之本”说法的来源

明代医家李中梓在《医宗必读·肾为先天脾为后天本论》中，明确提出“肾为先天之本”，认为“肾”先他脏而成，并对他脏的形成起着决定性的影响。

一 肾主藏精

中医认为“肾主藏精”，精是什么？精是精气，是维持生命最基本的物质，也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础。《素问·金匱真言论篇》中记载：

“夫精者，生之本也。”精气包括“先天之精”和“后天之精”。“先天之精”是禀受于父母的生殖之精，它与生俱来，是构成胚胎发育的原始物质；“后天之精”来源于日常生活的饮食营养，然后经脾胃消化吸收而形成，滋养着全身的脏腑和组织器官，是维持生命的物质基础。二者虽然来源不一，但同归于肾，相互依存、相

互为用：先天之精只有依赖后天之精的不断滋养才能得以充盈，后天之精的产生也离不开先天之精的温化促成，二者相互依存，储藏于肾，组成肾中精气。

一 肾主一身之阴阳

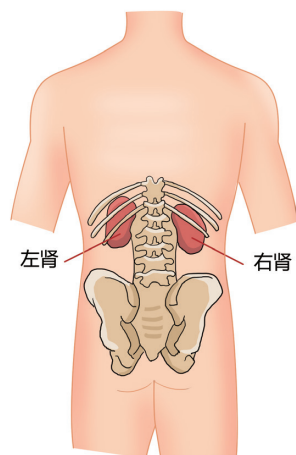
生命的本原物质——元阴和元阳藏于肾中，元阴、元阳又叫肾阴、肾阳，五脏六腑的阴都靠元阴（肾阴）滋养，五脏六腑的阳都靠元阳（肾阳）温养。而元阴和元阳则是秉承先天，也就是从父母那里遗传而来的一种先天物质。元阴、元阳不仅能促进人体的生长发育与生殖，而且具有保卫机体、防止邪侵的作用。元阴与元阳是五脏阴阳的根本，二者相互依存、相互制约，共同维系着肾及全身阴阳的协调平衡。因此，中医理论和治疗疾病离不开阴阳的平衡，可见肾为人体一身阴阳之根本，所以被称为“先天之本”。

肾脏的位置及功能

了解肾脏的位置及功能，不但对保养肾脏有益，而且更有助于对早期的不适产生警觉。

I 肾脏的位置

肾的位置在人体背部，腰部脊柱两侧，紧贴腹后壁，居腹膜后方。左肾上端平第11胸椎，其后方有第11、第12肋斜行跨过，下端与第2腰椎平齐；右肾上方与肝相邻，位置比左肾低大约1.5厘米，右肾上端平第12胸椎，下端平第3腰椎，第12肋斜行跨过其后方。肾脏形如蚕豆，左右各一个，正常成人肾脏大小因人而异，左肾略大于右肾。一般而言，正常成年男性的肾脏平均长10厘米，宽5厘米，厚4厘米，平均重量为130~150克；女性肾脏的体积和质量均略小于同龄的男性。



肾脏位置图

I 肾脏的主要功能

排泄人体代谢产物及进入人体的有害物质

人体时时刻刻都在新陈代谢，在这个过程中必然会产生一些人体不需要甚至是有毒的废物，绝大部分废物都会由肾脏排出体外，从而维持人体的正常生理活动。因此，一旦肾脏出现了问题，这些对人体有害的物质就不容易从身体内排出，废物在体内长时间积聚，就会引起各种病症。

促进红细胞生成

肾脏可以分泌一种叫做促红细胞生成素的激素，它能够刺激红细胞生长，纠正贫血。正常生理情况下，当人体组织缺氧出现贫血时，就会从肾内释放促红细胞生成素进入血液循环，刺激骨髓内红系干细胞，促进其生长为成熟红细胞，并使其带氧能力增强，从而改善贫血状况。当肾功能严重受损、肾脏不能产生促红细胞生成素时，骨髓常显示抑制状态，通常会表现出核细胞减少、红细胞成熟障碍等。

调节人体酸碱平衡

我们每天吃进的蛋白质、糖类、脂肪等，其代谢产物大多是酸性物质，也有少

量碱性物质，肾脏能将人体代谢过程中产生的过多酸性物质通过尿液排出体外，并控制酸性和碱性物质排出的比例。同时，肾脏还能制造马尿酸和氨，以保持和调节人体内的酸碱平衡。很多肾病患者出现酸中毒，是因为肾脏失去了维持体内酸碱平衡的功能所造成的。

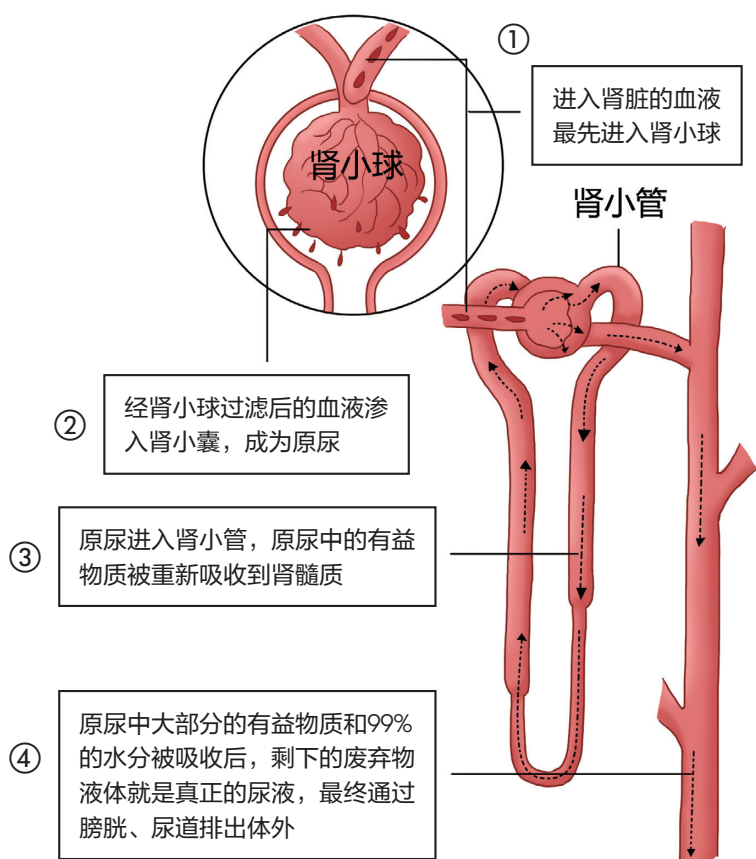
调节血压

肾脏会通过排泄水分的方式来降低血压，还可以通过其内分泌功能调节血压，肾脏分泌的肾素具有升压作用，分泌的前列腺素具有降压作用，在正常生理状态

下，一个升压系统，一个降压系统，二者对立统一，从而维持人体正常的血压。当肾脏发生病变后，水的排泄功能受损，过多的水留在体内会升高血压，同时肾素的分泌量会增多，也会导致高血压，因此，患有肾病的人一般血压都高。

生成尿液

生成尿液是肾脏的主要功能。肾小球每天滤出的原尿约为180升，肾脏根据身体内所需水分的多少调节肾小管回吸收的量，然后排出多余的水分，从而保持了人体体液的出入平衡。



尿液的生成过程

肾与耳朵、二阴、骨、头发、唾液有密切联系

肾脏与人体的耳朵、骨骼、头发、唾液及二阴，存在着一定的生理关系。即肾的健康，决定着它们功能的健康，它们的功能状态不佳，则说明肾脏不够健康。

一 肾与耳朵的关系

中医认为：肾开窍于耳。意思是说，耳朵的听觉功能，依赖于肾中精气的充养：肾中精气不足，髓海空虚，耳失所养，就会出现耳鸣、听力减退，甚至耳聋；如果肾中精气充盛，髓海得养，听觉就灵敏。生活中我们会有这样的体会：比如长辈，他们身体好的时候，耳聪目明；身体出现疾病时，肾气不足，听力会突然下降，尤其是中老年人会更加明显。

此外，还可以通过耳朵的色泽传递肾脏的健康信息。耳朵的肤色红润并有光泽，是肾气充盈的表现；耳朵肤色发白、无光泽，通常提示肾阳不足；耳朵薄而干枯，耳色发黑，是先天肾阴不足的耳象。如果午后经常耳红面赤，则是肾中虚火上炎所致，这种现象往往出现在更年期的女性中。

一 肾与二阴的关系

中医认为：肾开窍于二阴。二阴，即前阴（包括外生殖器、尿道外口）和后阴（肛门）的总称。前阴是排尿和生殖器官，后阴是排大便的通道。肾开窍于二阴，说明肾和生殖及大小便有一定的关系。

人的生殖功能也由肾所主管。肾精气充足，则生殖能力强；如果肾精气不足，女性可见月经不调、不孕不育等与生殖有关的问题，男性可见阳痿、早泄、滑精等病症。

另外，人体大小便的排泄，也与肾的气化作用有关。如果肾阴不足，可出现大便干燥；如果肾阳虚，脾失温煦，水湿不运而致大便溏泄；肾气不足，会导致小便不利、小便量少。

I 肾与骨的关系

中医认为：肾主骨。简单地说，就是肾精能够生髓，而髓能养骨，故称“肾主骨”。一个人的肾气充足，则骨质坚固、健康强壮；如果肾精亏虚，骨髓就会“化生无源”，造成骨髓减、骨枯。幼儿骨骼发育不良，生长迟缓；成年人腰膝酸软，容易生病；老年人步履蹒跚、骨质疏松，都是肾气不足对骨骼造成不良影响的结果。

另外，肾脏是体内矿物质代谢的重要器官，而骨是人体最大的矿物质储存处。肾在矿物质代谢方面主要是钾、钙、磷、镁、钠的代谢，其中钙和磷与骨的关系最为密切。钾、钙、磷、镁、钠这些矿物质在骨盐沉积的过程中，影响软骨钙化而对骨的强壮起着重要作用。

牙齿也与肾有关。中医认为：“齿乃骨之余”。牙齿是骨的延续，也依赖于肾中精气的充养：肾中精气充沛，牙齿坚固而不易脱落；肾中精气不足，牙齿易松动，甚至过早脱落。

I 肾与头发的关系

中医认为：肾，其华在发。头发的营养来源于气血，而其生机则根于肾。人体肾精充足，头发则外观正常，表现为浓密、乌黑、柔润、光亮；反之则稀少、枯黄、没有光泽。

人的一生中，头发的盛衰和肾气是否充盛关系非常密切。幼儿和青少年肾气充盈，头发营养充足，生长较快，头发浓密、乌黑而且有光泽；中年人肾气开始逐渐衰减，发质枯黄，头发脱落的多，生长

的少，还有一些人甚至过早脱发；老年人肾气不足，头发逐渐稀少、变白，失去光泽。

生活中，有的人久病体虚，肾气外泄，气血不足，头发因此缺乏营养，过早脱落；有的人头发本来很好，但得过一场大病之后，头发会突然大量脱落，变得稀少干枯，这就是肾气不足导致的。

如果一个人头发枯槁，大量掉头发，或者过早变白，可以从肾而治，宜补肾益气。

I 肾与唾液的关系

中医认为：唾为肾液，唾液是由肾精所化生出来的，将口中的唾液咽下去有滋养肾精的作用。在正常情况下，人们口中的唾液量是比较适中的，既不会觉得口中干燥，也不觉得口水过多，但是，一旦肾虚了，就会出现口水过少或者过多的现象。



肾病的早期症状

肾脏是人体中的重要器官，如果肾脏出现了问题是非常麻烦的事情。了解肾病的早期症状，可以做到早发现、早治疗，对保持肾脏健康大有裨益。

| 小便有泡沫

尿里有泡沫的原因有很多，肾病也会引发这一现象。如果尿液表面漂浮着一层细小的泡沫，且久久不散，则很可能是蛋白尿。蛋白尿是肾病的一个重要症状，肾炎最早期的症状就是尿液中出现尿蛋白。

| 身体没劲儿

肾功能不好时，身体内的很多废物不容易从尿里排泄出去，就会出现疲劳、乏力等没劲儿的感觉。另外，蛋白质等营养物质从肾脏漏出，通过尿液排出体外，也会让人感觉没劲儿。

| 血压升高

肾脏具有调节血压的功能，当肾功能受损，其排泄体内水、盐的功能会减弱甚至丧失，造成水钠在体内潴留，导致血容量增多引起高血压。此外，肾脏发生病变后会使人体的交感神经兴奋，这也是引发高血压的因素之一。

| 皮肤瘙痒

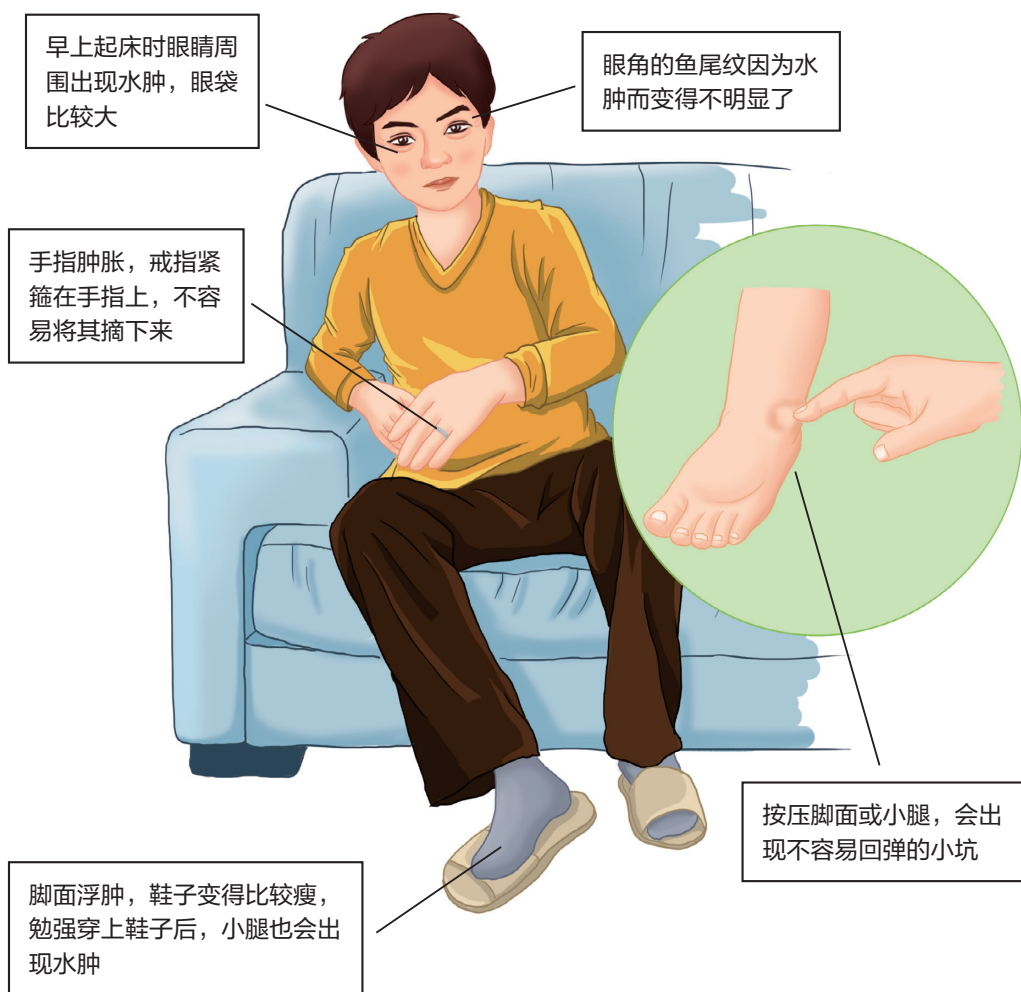
肾脏发生病变后，肾脏排泄废物的能力变弱，体内的尿素不容易从尿液排出，就会通过皮肤排泄，从而刺激皮肤而发痒。另外，肾脏排毒功能减弱后会使身体内的毒素累积，导致周围神经病变，也会引起皮肤瘙痒。

| 食欲差

当肾功能出现问题时，尿素、肌酐等毒素就会逐渐在人体内蓄积并刺激胃肠道，进而出现食欲不振、上腹饱胀等症状；还有许多人会出现消化道症状，尤其是因为胃肠道水肿，引发不思饮食等消化功能紊乱的症状。可以说食欲差是不少肾病患者就诊时的首发症状。

| 水肿

肾脏是人体排泄水分的器官，肾不好，多余的水分就会在体内蓄积。肾病早期往往会出现眼睑、颜面以及下肢水肿，有的人甚至会表现为全身浮肿、体重突然增加，且浮肿不易消退。



最容易水肿的部位是面部和下肢

了解了以上肾病的早期症状，在这里还要郑重地提醒大家，还有一部分人，在肾脏发生病变时身体不会出现任何不适症状，当出现症状时病情通常已经发展到了

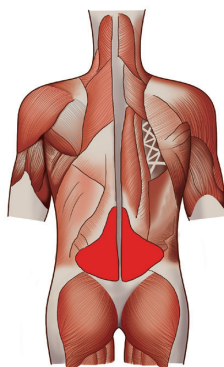
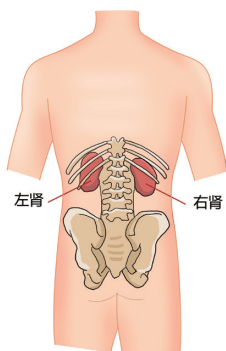
晚期。所以，即使身体没有什么不适症状，也应每年定期去做一次尿检。这对肾病的早发现、早治疗意义重大。

腰疼就是肾病吗

肾病可以引起腰疼，但腰疼并不一定就是肾病。

I 肾病引发腰疼的判断

判断自己的腰疼是不是由肾病引起的，可以这样做，把一只手放到后背如图所示的左肾或右肾的位置，手心朝外，然后另一手握成拳，隔着手心轻轻叩击。如果没有疼痛感，说明你的腰疼不是肾病引起的；如果有疼痛感，通常说明你的腰疼是由肾积水、肾结石、肾盂肾炎等肾脏疾病引起的。



背部肌肉图

骨骼疾病

引起腰痛的骨骼疾病以椎间盘突出最多见，这类人大多有扭伤、撞伤等外伤史，在弯腰、翻身或腰部用力时会出现剧烈痛感，通过X线、CT或核磁共振检查可以确诊。

妇科疾病

盆腔炎、附件炎等妇科疾病引起的腰疼部位通常在腰骶部（如图中人物两手所处的位置即为腰骶区域），一般症状为酸痛、胀痛、坠痛。当引起腰疼的妇科疾病治愈或缓解后，腰疼也会跟着消除或缓解。



I 与肾无关的其他腰疼

腰肌劳损

腰肌劳损是指腰部肌肉、筋膜与韧带等软组织的慢性损伤。腰肌劳损最常见的表现是腰部酸胀痛，疼痛部位是背部肌肉图所示涂红色的区域。一般疼痛感在劳累时加重，休息时减轻，适当活动和经常改变体位时减轻，活动过度又加重；受寒后疼痛感会加重，遇热后痛感可缓解；用拳头轻捶后痛感会缓解。

容易被忽视的伤肾因素

为了保护好我们的肾脏，大家对以下的“伤肾”因素一定要引起高度重视。

I 受凉

人受凉时体内的血管会收缩，包括肾脏动脉也会收缩，导致输送到肾脏的血流量减少，使肾脏处于缺血状态，严重影响肾脏功能；受凉时引起的血管收缩还会使血压升高，而高血压是诱发肾病的重要因素之一。因此，寒冷的冬季，当我们从温暖的室内走到寒冷的室外时，一定要注意保暖，防止受凉。

另外，炎热的夏季不要贪凉，不宜将空调温度调得太低，以免受凉感冒而伤肾。在无法调节空调温度的场合，要多穿些衣服或拿毛毯盖住身体；不要长时间呆在空调房中，长时间开空调的房间通常处于缺氧状态，空气中二氧化碳、有毒粉尘的含量往往过高，会诱发肾等器官的免疫功能下降，长期发展下去，就可能引起肾炎。

I 过量饮用碳酸饮料

可乐、雪碧等碳酸饮料中的咖啡因容易导致血压升高，而血压过高是伤肾的重要因素之一；碳酸饮料中含有比较多的色

素、添加剂等化学成分，会在一定程度上加重肾脏的负担；碳酸饮料普遍呈高度酸性，饮用后会使人体的酸碱度（即pH值）明显下降，肾脏是调节人体酸碱度的主要器官，长期过量饮用碳酸饮料会给肾脏带来负担，增加肾脏损伤的概率。所以，尽量不喝碳酸饮料，每天饮用8大杯白开水，可稀释尿液，保护肾脏，有利于促进体内的废物和毒素排出。

I 肥胖

身体肥胖的人患肾病的概率要比体重正常的人高50%。一项最新的医学研究显示，年轻时期超重的人，日后老年期患肾脏疾病的风险会大大增加。另外，肥胖的人患糖尿病、高血压、高脂血症等慢性病的概率较高，而这些慢性病如果控制不好，时间长了容易破坏肾脏的毛细血管，可间接引发肾脏病。因此身体肥胖的人应积极减肥，将体重控制在标准体重的范围内。健康减肥有三大法宝：管住嘴、迈开腿、放宽心，这三者缺一不可。

通过尿液发现肾病的蛛丝马迹

每天排尿时仔细多看几眼，有助于从中捕捉到肾脏疾病的蛛丝马迹，从而防患于未然。

I 尿液的颜色



尿液呈红色、红褐色、茶褐色，并且浑浊——这是血尿，通常由肾结石、肾结核、急性肾炎、突发性肾出血、肾癌等引起



尿液呈白色浑浊状——通常由膀胱炎、肾盂肾炎等引起



尿液呈浅黄色或浅黄褐色——是健康的尿液

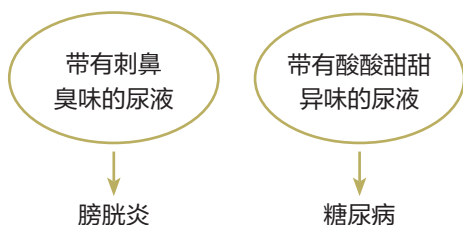


尿液中含有肥皂水样的泡沫——这是蛋白尿，通常是肾小球、肾小管出了问题



I 尿液的气味

人正常的尿液几乎是没有任何异味的，刚刚排出体外的尿液因含有氨基酸代谢成分，会产生一点点异味。尿液出现异味时需要特别注意，这往往在提示你患上了与肾脏相关的疾病。



I 排尿次数及排尿量

正常人平均每天排尿4~5次，超过则可视作尿频。但这也只是个平均值，不排除出现个体差异的情况。尿频多由与肾脏相关的膀胱炎、尿道炎、男性前列腺炎等疾病引起；夜尿频多大多与肾功能不全有关。另外，排尿量会随着喝水量的变化而发生较大的变化。当排尿量和排尿次数与平日相比发生很大的变化时就要特别注意，最好到医院去做一次尿检。

排尿量	正常	800~1500毫升
	多尿	3000毫升以上
	少尿	400毫升以下
	无尿	不足100毫升

注：多尿通常与肾小管及肾间质病变、内分泌代谢障碍和体内某些物质（如葡萄糖等）从尿中排泄过多有关；少尿和无尿多数与肾衰竭有关。

I 关于尿液的一些疑问

Q：什么是假性血尿？

A：假性血尿是指其他部位的血污染了尿液造成的，比如经血或痔疮出血，或由于某些药物、新陈代谢异常及某种血液病造成的尿的颜色改变。

Q：尿中有蛋白就一定是患了肾病吗？

A：不是所有的蛋白尿都是由肾病引起的。皮疹、关节痛、淋巴结肿大、低热都可能诱发蛋白尿，而部分心脏病患者和中风患者，在病情突然发作前，尿中也会出现蛋白。此外，一些生理上的因素也会引起蛋白尿，比如发热、高温、受寒、精神紧张、剧烈运动、吃了较多蛋白质类食物等，而肾脏并没有器质性的病变，这种情况不用太紧张。

Q：哪些因素可能引起尿液颜色的改变？

A：喝水多，尿会是浅黄色；喝水少，尿会是深黄色。尿色深黄，也可能是吃了很多胡萝卜、木瓜等食物。有些药物可以引起红色尿，如利福平、苯妥英钠、氨基比林、酚红等。另外，一些药物如泻药、化疗药物等也会引起尿液颜色的改变。

解读肾虚

肾虚是一个中医术语，它是指由肾精、肾气、肾阴、肾阳不足所产生的诸如头晕耳鸣、精神疲乏、腰背酸痛、健忘脱发、女子不孕、男子不育等多种病症的一个综合性概念。

I 引发肾虚的原因

先天禀赋不足

是指生下来时就身体虚弱，造成肾精亏虚。原因主要有：父母在体弱、精血亏虚时孕育胎儿；在怀孕期间，没有很好地调养，而使胎气不足等。

饮食失调

长期营养不良，肾精不能得到有效补养，日久则虚。还有就是咸食、寒凉食物等伤肾食物吃得过多。

滥用壮阳药物

滥用壮阳药物可导致性欲亢奋，容易引起房劳过度，从而使肾精流失过多，肾阴、肾阳因之亏损而致肾虚。

生活习惯不健康

嗜好烟酒，作息不规律，过度劳累，喜欢沉湎于夜生活，都会伤肾而导致肾虚。

情志失调

中医认为，情志与健康息息相关。情志失调对肾脏的损害是很大的，既可直接影响肾的功能，也可先影响其他脏腑而后累及于肾，导致情志失调型肾虚证。生活中宜保持心态安静平和，忌烦躁。

肾精自衰

我们在幼年和壮年的时候，通常肾气盛、肾精充足，但随着年龄的增长，中年之后人体肾精自然衰少，从而引发肾精自衰。想让肾精减慢自衰的速度，就要保持健康的生活习惯。



I 肾虚的分型

肾虚的类型	概念	症状
肾阴虚	是指肾的阴液不足，滋养及濡润功能减弱的病症	潮热盗汗、口干舌燥、舌红少津、咽干颧红、头晕耳鸣、失眠多梦、腰酸腿软、尿黄便干等
肾阳虚	是指肾中阳气不足，温煦功能减弱的病症	畏寒怕冷，手脚冰凉、面色苍白、舌淡苔白、腰膝冷痛、尿频、小便清长、性欲减退、阳痿早泄
肾气虚	是指肾中元气不足，生理功能减弱的病症	倦怠无力、气短自汗、面色㿠白、听力减退、女子带下清稀、男子滑精等
肾精亏虚	是指肾的精气亏损，不利于脏腑功能调节的病症	神疲健忘、眩晕耳鸣、舌淡苔少、腰膝酸软、性功能减退、男子精少、女子绝经提前、过早衰老等
肾不纳气	是指肾气虚衰，肾不纳气（中医认为肾主纳气），气上逆所引起的呼吸不畅的病症	精神疲惫、声音低怯、咳时遗尿、面色浮白、久病咳喘、呼多吸少、上气不接下气、自汗等

I 肾虚的几大认识误区

误区一：补肾就是壮阳

补肾和壮阳不是一回事。如果需要补肾，应判断一下自己是肾阳虚还是肾阴虚，或者是其他肾虚类型，应辨证进补，缺什么补什么，多了什么去掉什么，不然会适得其反。举例来说，比如你如果是肾阴虚，吃了壮阳的药物，会使肾阴更加亏虚，甚至引发各种病症。而壮阳药物是用来治疗肾阳虚的。

误区二：补肾就是常服六味地黄丸

六味地黄丸可以补肾，它以滋补肾阴为主，由此可以看出，六味地黄丸只适用于肾阴虚者，肾阴虚的典型症状是潮热、盗汗、手足心热、口燥咽干。其他类型的肾虚者不适宜服用，不然只会使现有的不适症状加重。一说补肾，就服用六味地黄丸是不科学的，应在中医师的指导下辨证调理。

误区三：肾虚就是肾脏有病

肾虚与肾病不是一回事，中医所讲的“肾虚”，与西医讲的“肾病”，是两个不同的概念。中医所说的肾涉及西医学内分泌、免疫、泌尿、生殖、呼吸、血液、神经、运动等多个系统，肾虚并不是指肾脏有了什么疾病，只是人体内脏功能失调的概念；而西医所说的肾就是单指肾脏这个器官，肾脏有了病变就是肾病。因此，肾虚并不等于肾脏有病。

肾功能检查宜忌

常见的肾功能检查主要包括尿检、血检、肾B超等，做这些检查时的一些宜忌大家一定要清楚，这样才能确保检查结果的准确。

I 尿检

宜

- ✓ 收集的尿液要及时送检，不要超过30分钟，放置过久易发生变化，还易被污染，影响化验结果。
- ✓ 宜用晨尿做尿检，因为经过一夜的睡眠后，人的尿液趋于浓缩和酸化，其中所含的血细胞、上皮细胞及管型等有型成分保存较好，能更准确地反映肾功能。
- ✓ 为防止被尿道口前端藏匿的杂菌或细胞污染，收集尿液时应将前段尿液排除，尽量接取中段尿液。一般来说，排尿1秒钟后的尿液基本上就可以算做中段尿了。
- ✓ 女性做尿检前宜注意清洁外阴，避免白带混进尿液中，如尿沉渣检查发现有大量多角形上皮细胞，可能为混入白带所致，宜收集清洁尿标本重检。

忌

- ✗ 女性经期不宜做尿检，不然尿液中会混有红细胞，使尿检结果不准确。
- ✗ 尿检前不宜服用避孕药或皮质类固醇、肾上腺皮质激素等药物，会引起尿糖。
- ✗ 尿检前不宜服用抗生素，会增高血液中尿酸浓度，影响对化验结果的判断。

I 血检

宜

- ✓ 抽血前一天的晚上应睡眠充足。
- ✓ 抽血当天，宜穿袖口宽松的衣服，以避免袖口过紧抽血时衣袖卷不上去，或出血后止血困难造成手臂血肿。
- ✓ 抽血时宜全身放松，不要紧张，以免造成血管收缩，增加采血的困难。

忌

- ✗ 抽血前一天的晚餐不宜吃油腻食物，不宜饮酒，晚上八点以后不宜再吃东西。
- ✗ 抽血当天早上不宜进食，不宜喝牛奶。
- ✗ 抽血当日的早晨不宜做剧烈的运动，否则可能会引起血中钾、钠、血糖等成分的改变，影响检测结果的准确性。
- ✗ 抽血前几天不宜太过劳累。

I 肾B超

宜

- ✓ 肾脏B超检查宜放在其他检查前面做，或者是在做完其他检查三天后再做肾脏B超检查。
- ✓ 检查前一天的晚餐，宜吃清淡少渣的食物，食后禁食一夜。

- ✓ 考虑是肾盂病变的，检查前1小时内宜喝500~1000毫升白开水。

忌

- ✗ 检查当日不宜吃早餐，以保证上午在空腹情况下检查。
- ✗ 忌大量饮水，以免导致肾盂积水的假象。

I 肾CT

宜

- ✓ 检查当日宜空腹，并携带饮用水去检查。
- ✓ 肾CT检查前宜禁食4小时，最好前一天晚上起空腹。
- ✓ 肾CT检查前宜去除检查部位的高密度或金属物品，比如皮带、裤扣、拉锁等。
- ✓ 检查前宜将详细病史及各种检查结果告知CT师，宜携带有关临床资料。

忌

- ✗ 怀孕的女性及佩戴心脏起搏器者不宜进行肾CT检查。
- ✗ 对含碘造影剂过敏者及患有重症肌无力、甲状腺功能亢进的人不宜做肾脏增强CT检查。
- ✗ 1周内进行过消化道造影检查者不宜进行肾CT检查。

I 肾脏磁共振检查

宜

- ✓ 检查前12小时宜空腹，宜禁食、禁水。
- ✓ 检查前宜取下金属手表、眼镜、项链、

义齿、义眼、钮扣、皮带、助听器等。

- ✓ 检查时宜带上已做过的其他检查材料，如B超、X线、CT报告等。
- ✓ 检查中宜呼吸平稳，忌咳嗽或进行吞咽动作。

忌

- ✗ 检查前三天内忌服用金属离子类药物。
- ✗ 磁共振设备周围（5米内）具有强大磁场，不宜将手机等通信物品、掌上电脑等电子产品、钥匙等铁磁性制品带进检查室。
- ✗ 忌将病床、轮椅等推进检查室。
- ✗ 安装心脏起搏器、除颤器、心脏支架、人工心脏瓣膜者不宜做肾脏磁共振检查。
- ✗ 检查前一周内不宜做胃肠钡餐检查。
- ✗ 体内有弹片残留者不宜做肾脏磁共振检查。

I 肾脏X线检查

- ✓ 肾脏X线检查，一般包括泌尿系统X线、肾血管造影、肾穿刺造影等检查。

宜

- ✓ 检查前12小时及检查当日宜禁食。

忌

- ✗ 怀孕女性及对碘过敏者不宜做肾脏X线检查。
- ✗ 检查前3~4天内进行过钡餐胃肠造影或钡剂灌肠者，应进行清清洗肠。



食物不仅可以填饱肚子，
还可以用于养生，
因为食物也有性、味、归经之分，
有着良好的食养、食疗效果。
平日里适量吃些对肾脏有补益作用的食物，
可起到不错的养肾、补肾功效，
所以，千万不要忽视了这些餐桌上的「补肾药」。

Chapter 2

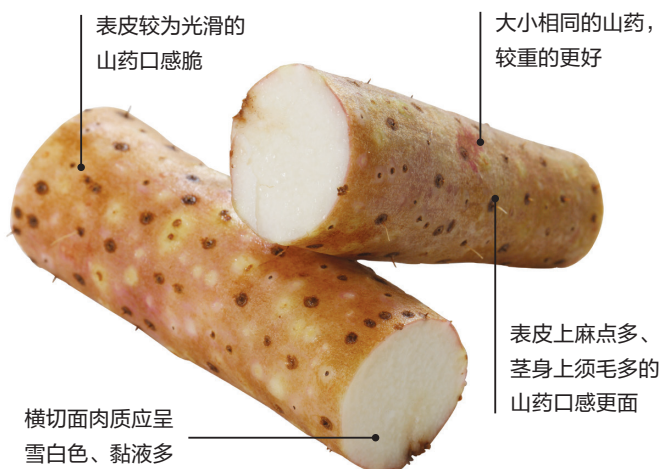
食物养肾

餐桌上的「补肾药」



山药

调理肾虚 它最行



| 养肾说

我国最早的中药学著作《神农本草经》对山药非常推崇，称其具有“补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明，轻身不饥延年”的功效。

山药含有多种营养素，对肾脏有补益作用，可用于调理肾虚不足所致的头晕目眩、女性白带多、腰膝酸软、遗精早泄、小便频数或遗尿等。经常食用山药，可增强肾脏的排毒功能。山药还能够促进肾病患者肾功能的恢复，有消除蛋白尿的作用。40~50岁的人群，可通过适量食用山药来食补养肾。

山药煮粥食用，最能充分发挥其营养价值。山药的烹调时间不宜过长，因为山药所含的淀粉酶，在持久的高热中会丧失其原有的滋补功效。山药有收涩的作用，大便燥结者最好不吃。

| 100分搭配



| 食疗小偏方

治婴幼儿泄泻

取50克生山药粉，少量多次加入适量清水搅拌成稀糊状，置火上煮开，加3克白糖调味，每次服4~6羹匙，每天服4~5次。

治溃疡性口腔炎

取20克鲜山药洗净，切片，放入锅中，加15克冰糖，水煎后分早晚两次食用，每天1剂，连吃2~3天。

补肾、助肾阳

牛肉山药汤

原料

新鲜山药200克，枸杞子5克，牛肉50克，盐适量。

做法

1. 牛肉洗净，余水后捞起，再冲净，待凉后切薄片；山药削皮，洗净，切块；枸杞子洗净。
2. 将牛肉片放入炖锅中，加适量清水，以大火煮沸后转小火慢炖1小时。
3. 加入山药块、枸杞子续煮10分钟，加盐调味即可。

功效解析

本品能补肾、助肾阳，对调理因肾虚引起的盗汗、腰痛、小便余沥、白带增多等有较好的疗效。



Tips

对山药汁液过敏者，削山药皮时宜戴上一次性手套，以免山药的汁液碰到手上使皮肤发痒。

补肾健脾、缩尿止遗

山药红枣炖羊肉

原料

羊肉（瘦）300克，山药、枸杞子、红枣、桂圆肉各20克，姜片、盐、料酒各适量。

做法

1. 羊肉洗净切块；山药洗净去皮，切块；枸杞子、桂圆肉、红枣洗净，红枣去核。
2. 锅加油烧至七成热，放入羊肉块、姜片翻炒，加入料酒和适量清水煮沸后，移至砂锅内，加入山药块、红枣、桂圆肉、枸杞子，煮至羊肉熟烂，加盐适量调味即可。

功效解析

本品能补肾健脾、缩尿止遗，适合肾阳虚弱、夜尿频多的人食用。



Tips

桂圆肉性质温热，直接吃容易上火，煮汤时加入吃了不易上火。

核桃

坚果中的 补肾佳品



- 果仁丰满
- 个大圆整
- 壳呈淡黄色
- 仁衣色泽以黄白为上
- 带壳闻有淡淡的木香

| 补肾说

中医认为核桃有滋补强壮、健肾、补血、润肺、益胃的功效。《开宝本草》中记载：核桃“食之令人肥健，润肌，黑须发”等。此外，核桃还有养心、镇咳平喘的作用。

核桃自古就是补肾佳品，对肾虚、夜尿、怕冷等肾气不足的症状有良好的疗效。核桃还具有较强的温补肾阳的功能，对于肾阳虚弱的男性朋友来说，有很好的疗效。此外，核桃治肾结石有良效，近代名医张锡纯在其《医学衷中参西录》中言其有“消砂淋、石淋堵塞作痛”的功效，砂淋、石淋即肾结石。

中医认为，核桃熟吃更补肾，炒菜、炖粥时可适量加些核桃仁。核桃油脂的含量较高，健康成人每天宜吃3~5个，血脂偏高者每天宜吃1~2个，儿童每天宜吃2~3个。

| 100分搭配



黑芝麻 → 延缓衰老、保养肌肤、预防须发早白

松子仁 → 润肺止咳、除肠燥、通便

红枣 → 益气养血、健脑安神、镇静催眠

芹菜 → 养血、明目、润发

牛奶 → 补钙、壮骨

| 食疗小偏方

治慢支、咳喘

取1~2个核桃的核桃仁、1~2片生姜，将核桃仁与姜片一同细细嚼吃，每天早晚各吃1次。

治肾结石

取120克核桃仁，炒熟，擀碎，加适量白糖拌匀，1~2天吃完（儿童酌减）。一般食用数天后即能1次或多次排石，连续食用至结石全部排出、症状消失为止。

补肾固精

核桃虾仁粥

原料

大米200克，核桃仁、虾仁各30克，盐适量。

做法

1. 大米、核桃仁、虾仁分别洗净备用。
2. 将大米放入锅中加入冷水，用大火烧沸，放入核桃仁、虾仁，再改用小火熬煮成粥，下入盐拌匀即可。

功效解析

本品能补肾固精，适合腰痛脚软、小便频数、遗精阳痿者食用。



Tips

核桃仁表面的褐色薄皮不要剥掉，不然会损失掉一部分营养。

滋阴益肾

核桃仁炖甲鱼

原料

核桃仁50克，甲鱼肉150克，盐适量。

做法

1. 将核桃仁拍碎；甲鱼肉洗净，切成小块，用沸水焯烫，捞出，沥干水分，备用。
2. 汤锅置火上，放入核桃仁与甲鱼肉，加入没过锅中食材的清水，大火烧开后转小火煮至甲鱼肉熟透，加盐调味即可。

功效解析

本品具有滋阴益肾的功效，可防治肾亏虚弱，常食能改善性功能障碍、健忘、疲劳综合征。



Tips

患有肝炎的人不宜食用甲鱼，以免加重肝脏负担。

豇豆

滋阴补肾 健脾胃



- 颜色深绿
- 中等粗细
- 容易掰断，掰断时声音清脆
- 鼓豆小

| 养肾说

豇豆就是长豆角，它除了有健脾、和胃的作用外，最重要的是能够补肾。

《本草纲目》中记载：“豇豆补肾健胃，生精髓。”现代《四川中药志》这样介绍：“豇豆滋阴补肾，健脾胃。治白带、白浊及肾虚遗精。”肾虚小便频数者也适宜食用豇豆。

豇豆的烹调时间不宜长，以免造成营养损失。豇豆多吃容易产生胀气，容易气滞、大便秘结者及疝气患者最好不吃豇豆。

| 100分搭配



辣椒 → 增强食欲、促进消化

茄子 → 保护心血管、清热止血、消肿止痛

土豆 → 健脾利湿、宽肠通便

大蒜 → 降脂减肥、预防感冒

| 食疗小偏方

治痄子、小疖肿

取适量豇豆和绿豆一同煮汤饮服，可起到清热解毒的作用，对小儿夏季生痄子、小疖肿等有较好疗效。

治腮腺炎

取适量鲜豇豆中的豆子捣成泥状，敷在患处，每天敷3次。连敷7天。

改善糖尿病口渴、尿多

取60克干豇豆洗净，水煎后吃豆喝汤，每天食用1次。连吃30天。

补充肾气

芝麻酱拌豇豆

原料

豇豆250克，大蒜3瓣，芝麻酱、盐、醋、白糖各适量。

做法

1. 大蒜剥去蒜皮，洗净，剁成蒜末；芝麻酱倒入小碗中，加适量盐和适量凉开水调稀。
2. 豇豆择洗干净，切断，用沸水焯熟，装盘，加醋、白糖、蒜末拌匀，淋上芝麻酱即可。

功效解析

本品能补充肾气，适合因肾气不足所致的皮肤干燥、脱发、须发早白、大便秘结者食用。



Tips

大蒜瓣拍裂后更容易剥去蒜皮。

补肾、滋阴、益气

豇豆炒五花肉

原料

豇豆300克，五花肉100克，小米椒1个，葱花、盐各适量。

做法

1. 豇豆择洗干净，切段；五花肉洗净，切薄片；小米椒洗净，去蒂，切斜段。
2. 炒锅置火上，放入五花肉片煸至出油且呈金黄色，加葱花炒香，下入豇豆翻炒均匀，加适量清水烧至豇豆熟透。
3. 加入小米椒，再加盐调味，大火烧至锅中汤汁收干即可。

功效解析

本品能补肾、滋阴、益气，适合性欲减退、月经不调、腰膝酸痛的肾阴虚者食用。



Tips

煸五花肉时不用放油，五花肉在煸炒过程中会出油。

莲子

益肾止带



养肾说

现代医学认为，莲子除含有多种维生素及微量元素外，还含有荷叶碱、金丝草甙等物质，对治疗神经衰弱、慢性胃炎、消化不良、高血压等有效。

中医认为，莲子性平，味甘、涩，入心、脾、肾经，具有益肾止带、补肾固精等作用，可用于女性血虚腰酸、白带增多、男子肾气虚之遗精等病症，尤其对青少年遗精具有极好的调理和改善作用。

烹调莲子最好用砂锅，少用铁锅，以免影响莲子的色泽，导致其变黄变黑，口感也不如砂锅烹调出的莲子好吃。消化不良、腹部胀满、大便干燥者不宜食用莲子。

100分搭配



食疗小偏方

治疗失眠

取20克莲子、10克益智仁、30克百合，洗净浮尘，放入砂锅中，加适量清水，大火烧开后转小火煮至莲子软烂，加适量冰糖调味，早晚食用。连吃7天。

治久痢不止

取60克干莲子，擀碎后研成粉末状，每次取3克用米汤送服，每天服用3次。连吃15天。

养心补肾

莲子白果淮山汤

原料

莲子（去心）30克，白果、淮山药各15克，盐适量。

做法

1. 将莲子先用冷水浸泡1小时，白果敲碎外壳；将淮山药去皮，切成小方块，用清水浸泡，备用。
2. 锅内先注入清水6碗，加入白果、莲子，大火煮开后转小火。
3. 20分钟后，再加入山药块，煲至剩3碗水时，加入盐调味即可。

功效解析

本品能养心补肾，适用于心肾亏虚、心慌失眠、腰膝酸软等症。



Tips

也可以用莲子、白果、淮山药与适量糯米煮成粥食用。

调肾虚止带下

莲蓉糖包

原料

面粉400克，莲子、白糖各250克，猪油25克，泡打粉适量。

做法

1. 将莲子用开水泡后去皮、去心，入锅蒸30分钟，取出压成泥，与白糖（200克）和猪油一起拌成馅备用。
2. 将面粉、白糖（50克）、泡打粉一起，用适量的温水和成面，揉匀，然后分成16个剂子，用手按成皮，将馅包入，包好后上屉蒸15分钟左右，取出即成。

功效解析

本品可用于肾虚引起的带下症，改善女性白带过多和月经淋漓不断。

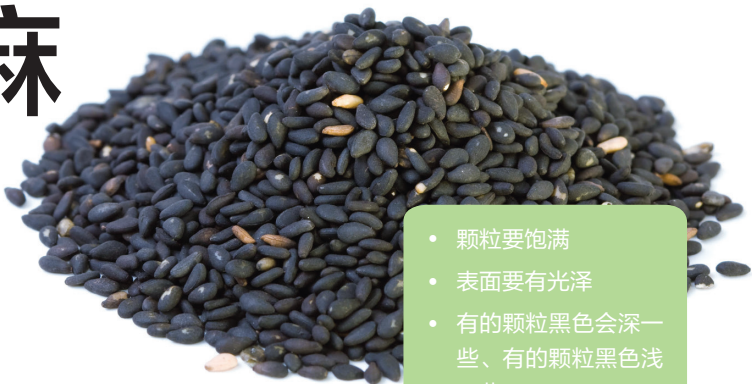


Tips

和面时温水要分少量多次地加入，这样有助于将面团和得软硬适中。

黑芝麻

补肾护肾 腰不酸



- 颗粒要饱满
- 表面要有光泽
- 有的颗粒黑色会深一些、有的颗粒黑色浅一些

| 养肾说

《本草纲目》中记载：“服（黑芝麻）至百日，能除一切痼疾。”《神农本草经》中记载：“黑芝麻为仙药，认为久服人不老。”

中医认为黑色的食物入肾，对肾脏非常有好处。黑芝麻是不折不扣的黑色食物，能补肾、护肾，可用于肾精血不足所致的眩晕、脱发、须发早白、腰膝酸软、四肢乏力等病症的辅助调养。大多数人进入中老年后，会出现眼睛昏花、耳聋等，这主要是由肾精亏虚引起的，每天早上吃点黑芝麻糊，可起到不错的补肾气、强肾精的作用。

黑芝麻外面有一层稍硬的膜，只有把黑芝麻碾碎或磨成粉才能使人体吸收到更多的营养；另外，炒黑芝麻时千万不要炒糊。慢性肠炎、便溏腹泻、阳痿、遗精、带下者应少吃黑芝麻。

| 100分搭配



| 食疗小偏方

治脱发

取适量黑芝麻和当归微炒后打成粉，每餐饭后用红糖水冲服1勺，每天服3次。连服2个月。（黑芝麻与当归的比例为1:1）

治蚊虫叮咬

取适量黑芝麻捣碎，加适量蜂蜜涂于患处，能快速缓解瘙痒感，还可消肿。

治肠燥便秘

取适量黑芝麻粉加蜂蜜调匀，每天早上空腹食用，连吃数日。

补肾填精、益气补血

黑芝麻黄芪米糊

原料

大米40克，黑芝麻30克，黄芪15克，蜂蜜适量。

做法

1. 黄芪15克，煎汤去渣备用。
2. 大米洗净；黑芝麻淘洗干净。
3. 将大米、黑芝麻、黄芪汁放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“米糊”键，20分钟左右米糊即可做好，放置温热后加入适量蜂蜜即可。

功效解析

本品能补肾填精、益气补血，适合因肾精不足、气血亏虚导致的头发干枯、掉落者。



Tips

黄芪煎汤前最好能用清水浸泡20~30分钟，可使其有效成分充分溶出。

改善肾虚性脱发

黑芝麻山药羹

原料

黑芝麻、山药各50克，白糖10克。

做法

1. 将黑芝麻去杂质，洗净晾干，放锅内用小火炒香，研成细粉；山药放入干锅中烘干，打成细粉备用。
2. 将黑芝麻粉和山药粉缓缓加入沸水锅内，放入白糖，不断搅拌，煮5分钟即成。

功效解析

本品能补肾、清虚火，可用于女性肾阴虚、肾精亏少引起的脱发、头发早白等。



Tips

熬煮此羹时宜用小火，以免糊底。

黑豆

补肾又延寿



| 养肾说

黑豆是传统的养生食品，民间至今还流传着“要想长寿，常吃黑豆”的谚语。黑豆具有抑制胆固醇吸收、控制血糖、防止便秘、缓解女性更年期症状、延缓衰老等多种保健功效。

中医认为“黑豆乃肾之谷”，黑色属水，水走肾，肾虚的人常吃些黑豆能有效缓解腰酸、尿频、女性白带异常及下腹部阴冷等症状。黑豆还含有许多的抗氧化成分，特别是花青素，是很好的抗氧化剂，能促进肾脏排出毒素。常吃些醋泡黑豆，是最简便的保养肾脏的方法，1日吃3次，每次吃5粒。

浸泡黑豆的水呈淡淡的青紫色，是溶出的部分花青素，很有营养，别倒掉，浸泡黑豆前将黑豆洗净，浸泡黑豆的水就会很干净。黑豆不好消化，消化不良的人应少吃。

| 100分搭配



| 食疗小偏方

治阴虚盗汗

取15克黑豆，洗净，放入汤锅中，加500毫升清水和15克浮小麦，大火烧开后转小火煎煮30分钟，取汤汁饮用，每天1次。连喝10天。

治闭经

取30克黑豆，洗净，放入汤锅中，加600毫升清水和8克红花，大火烧开后转小火煎煮45分钟，取汤汁加15克红糖搅拌均匀后温服，每天1次。连喝20天。

补肾填精

黑豆排骨汤

原料

黑豆80克，排骨块100克，姜片、香菜末、盐各适量。

做法

1. 黑豆洗净，用清水浸泡4~6小时；排骨块用清水浸泡去血水，洗净，焯水。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香姜片，放入排骨和黑豆翻炒均匀，加适量清水炖至排骨熟透，加盐调味，撒上香菜末即可。

功效解析

本品能补肾填精，适合因肾精不足导致的头发干枯、掉落者食用。



Tips

黑豆蛋白质含量丰富，需要严格控制蛋白质摄入量的急性肾炎和肾功能不全者不宜食用。

补肾健肾

黑豆豆浆

原料

黑豆80克。

做法

1. 黑豆洗净，用水浸泡10~12小时。
2. 将黑豆放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

功效解析

本品能补肾健肾，尤其适宜肾虚耳聋的老人、夜间遗尿的小儿食用。



Tips

绿心黑豆比黄心和白心的黑豆更营养，因为绿心黑豆花青素含量多。

板栗

益肾的“补药”



- 外壳有光泽，带褐、紫、赭等色
- 颗粒坚实、果肉丰满
- 板栗肉色淡黄、肉质细、水份少、甜度高、糯质足
- 个头均匀

| 养肾说

板栗对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病具有较好的食疗作用。老年人常吃些板栗，对防衰抗老、延年益寿非常有好处。

香甜味美的板栗不但是上佳美食，还是益肾的“补药”。

“药王”孙思邈认为栗子是“肾之果也，肾病宜食之。”南宋诗人陆游晚年齿根松动（齿根松动是肾虚的一种表现），他也常以板栗作为保健食品。现代医学研究发现，板栗中的淀粉含量丰富，而淀粉就具有保护肾脏的作用。无论是男性还是女性，每天吃上几个板栗，可起到非常好的护肾作用。

食用板栗时细细咀嚼再吞咽，可以达到更好的补益效果。板栗含淀粉多，糖尿病病人宜少吃，尤其是糖炒板栗。

| 100分搭配



| 食疗小偏方

治小儿腹泻

将5个熟板栗肉用白钢勺背碾成泥状，加适量清水煮成糊状，加适量白糖调味，凉至温热时喂食，每天分两次食用。连吃2~3天。

治跌打伤

取适量生栗子，去壳取栗子肉，捣成泥状，敷于患处，每天敷2次。

补肾气、乌发美颜

黑豆板栗红枣汤

原料

黑豆80克，板栗100克，红枣4颗，冰糖适量。

做法

1. 黑豆洗净，用清水浸泡3~4小时；板栗洗净，去壳，取板栗肉；红枣洗净。
2. 汤锅置火上，放入黑豆、板栗和红枣，加适量清水大火烧开后，转小火煮30分钟，加冰糖煮至化开即可。

功效解析

本品能补肾气、乌发美颜，适合有神疲乏力、面色萎黄无华、耳鸣、须发早白等肾气不足症状的人食用。



Tips

黑豆能促进肠道蠕动而有通便作用，故平素大便溏薄者不宜食用。

益肾壮阳、补精养血

板栗羊肉汤

原料

羊肉150克，板栗30克，枸杞子20克，盐适量。

做法

1. 将羊肉洗净，切块；板栗去壳，切块；枸杞子洗净，备用。
2. 锅中加入适量清水，放入羊肉块、板栗块、枸杞子，大火烧沸，改小火煮20分钟，调入盐即成。

功效解析

本品能益肾壮阳、补精养血，适合肾虚阳痿、性欲减退、腰膝酸软、肾虚而面色晦暗的男性食用。



Tips

烹调羊肉不宜加醋调味，因为醋有收敛作用，会降低羊肉的温补作用。

枸杞子

家喻户晓的 补肾品



| 补肾说

自古以来，枸杞子就是滋补强身的佳品，因有延缓衰老的功效，所以又名“却老子”。

枸杞子是药食同用之品，能平补肾精，可用于肾精不足所致的头晕目眩、眼睛干涩、视物不清、腰膝酸软、须发早白等。慢慢干嚼枸杞子补肾效果最好，干嚼的过程中嘴里会产生唾液，中医认为，唾液是津液所化，唾液如果到了肾，具有生精的作用，唾液还能将枸杞子的精华引到肾里，这样就能更好地补肾生精了；干嚼枸杞子时，一般每天2~3次，每次5克即可。

枸杞子不宜多吃，每天宜吃6~15克（干品），否则容易滋补过度，过量食用枸杞子会造成眼睛红肿、胀痛不适、视力模糊。感冒发热者、腹泻者及身体有炎症的人最好不吃枸杞子。

| 100分搭配



| 食疗小偏方

治迎风流泪

每天取10~15克枸杞子，洗净浮尘，放入大杯中，倒入适量开水泡10分钟，把水喝掉，枸杞子也一并吃掉。连续15~20天。

治风湿性关节炎

取250克枸杞子，再取当归、黄芪、天麻、党参各50克，用2500毫升的高度纯白酒密封浸泡15天，然后每天喝25克，常年饮用。

补益肾气、强健腰膝

山药枸杞蒸鸡

原料

净母鸡1只（约重1500克），山药40克，红枣4颗，香菇丁、火腿片、笋片各25克，清汤1000毫升，枸杞子、料酒、盐各适量。

做法

1. 将山药去皮，洗净，切片；枸杞子、红枣洗净；将鸡去爪，剁成大块，焯水，洗净血污。
2. 将鸡块放在汤碗内，加入料酒、盐、清汤、山药、枸杞子、红枣、香菇丁、笋片、火腿片，上笼蒸至鸡酥烂时即成。

功效解析

本品具有补益肾气、强健腰膝的作用，常食可以改善精力、提高性欲。



Tips

喜欢菜肴的鲜味浓一些，就用干香菇，鲜香菇没有干香菇的鲜味浓郁。

补肾壮阳、明目健身

枸杞桃仁鸡丁

原料

鸡肉600克，熟核桃仁、枸杞子各100克，鸡汤、白糖、香油、淀粉、葱末、姜末、蒜片各适量，胡椒粉、盐各适量。

做法

1. 枸杞子洗净；熟核桃仁去皮；鸡肉洗净，切丁。
2. 用盐、白糖、胡椒粉、鸡汤、香油、淀粉兑成汁待用。
3. 锅烧热，下入姜末、葱末、蒜片稍煸，投入鸡丁快速炒透，倒入汁，速炒，随即投入熟核桃仁、枸杞子炒匀即成。

功效解析

本品具有补肾壮阳、明目健身的功效。



Tips

核桃仁可以换成补肾效果也不错的腰果。

桑葚

益肾脏 而固精



- 色紫黑
- 表皮无破损
- 果实坚挺、个大、肉厚
- 酸甜适口

| 养肾说

桑葚俗称桑果，具有滋阴养血、缓解眼睛疲劳和干涩、生津止渴、补肝益肾、润肠燥、解酒毒、预防动脉硬化、改善神经衰弱等保健功效。

古代汉族药学著作《滇南本草》中记载：“桑葚益肾脏而固精，久服黑发明目。”清代名医王孟英还说：“桑葚滋肝肾，充血液，健步履。”肾虚之人，尤其是肾阴不足者，最适宜吃桑葚。中医临床上常把桑葚用于肝肾阴血亏虚所致的头晕、目眩、耳鸣、失眠、盗汗、须发早白以及肠燥便秘、消渴、贫血等病症的治疗。

熟透的紫黑色桑葚营养功效最好。熬煮桑葚时不宜用铁制锅具，不然会破坏桑葚中的多种营养物质，降低滋补功效。桑葚性寒，脾虚腹泻者应少吃，儿童不宜多吃。

| 100分搭配



蜂蜜 → 润肠、通大便、补血、解郁



冰糖 → 补肝益肾、养阴润燥



糯米 → 滋肝养肾、补中益气、止虚汗



枸杞子 → 养血、乌发、明目

| 食疗小偏方

治贫血

取50克鲜桑葚洗净，与25克桂圆肉一同放入砂锅中，加适量水煮烂，喝汤吃桑葚和桂圆肉，每天2次。

治自汗、盗汗

取10克鲜桑葚洗净，与10克五味子一同放入砂锅中加水煎煮，喝汤吃桑葚，每天早晚各吃1次。

补肾生精、强健体质

桑葚枸杞糯米粥

原料

糯米100克，桑葚（紫）、枸杞子各30克，白糖15克。

做法

1. 分别将桑葚、枸杞子、糯米淘洗干净。
2. 在锅中加适量清水，放入桑葚、枸杞子、糯米，煮沸。
3. 转用小火熬至米熟烂成粥。
4. 加入白糖搅拌，即可食用。

功效解析

本品能补肾生精、强健体质，尤其适用于肾阴虚所致的失眠、低血压、脱发、面色萎黄及发黑、易疲劳、体质差等。



Tips

此粥应趁热食用，更易于其食疗功效的发挥。

滋补肝肾

桑葚牛骨汤

原料

牛骨500克，桑葚25克，姜片、葱段、盐、料酒、白糖各适量。

做法

1. 将桑葚洗净，加料酒和白糖，上锅蒸一下备用。
2. 将牛骨洗净，砸断，放入锅内，加清水煮开后撇去浮沫后，加姜片、葱段再煮至牛骨发白。
3. 捞出牛骨，加入桑葚继续煮，开锅后加盐调味即可。

功效解析

本品具有滋补肝肾的功效，对肝肾阴亏引起的头晕、失眠、耳鸣等有显著疗效。

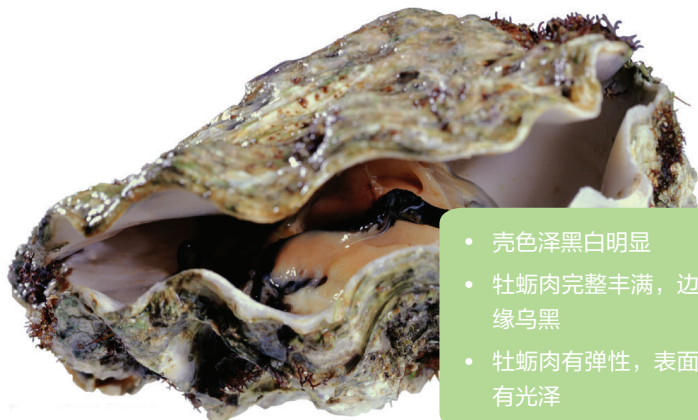


Tips

牛骨砸碎或敲裂后煮制，补肾的效果会更好。

牡蛎

补肾生精



- 壳色泽黑白明显
- 牡蛎肉完整丰满，边缘乌黑
- 牡蛎肉有弹性，表面有光泽

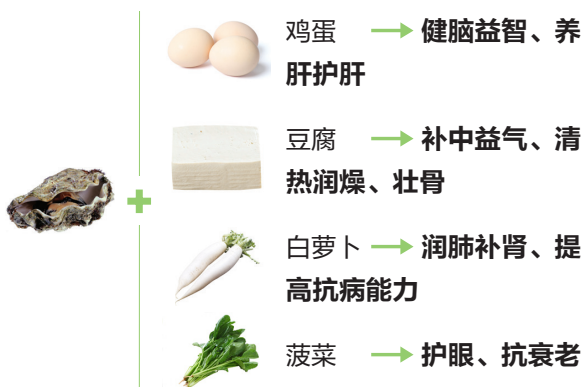
| 养肾说

《本草纲目》中记载：牡蛎肉“多食之，能细洁皮肤，补肾壮阳，并能治虚，解丹毒。”现代医学则认为牡蛎还具有降血压和滋阴养血等功效。牡蛎的含锌量为各种食物之冠。

牡蛎是不可多得的水产补肾佳品。中医认为牡蛎是补肾的良药，精子数量不足的男性宜常吃牡蛎，因为从中医的角度来讲，精子数量不足的主要原因是肾脏虚弱，而牡蛎能有效补肾，改善精子少的问题。牡蛎擅长滋补肾阴，有调理遗精的作用。

尽量不要生吃牡蛎，因为牡蛎等海产品中含有诺瓦克病毒，做熟以后就不含这种病毒了。经过蒸、煮都无法张开壳的牡蛎一般不新鲜，不宜食用。牡蛎性寒，脾胃虚寒、慢性腹泻、便溏者应少吃。

| 100分搭配



| 食疗小偏方

治眩晕

取20克牡蛎肉洗净，与10克胎菊、10克枸杞子、12克何首乌、20克龙骨一同水煎，喝汤吃牡蛎和枸杞子，每天食用1~2次，食用至眩晕感消失。

调理甲亢

取50克牡蛎肉洗净，放入汤锅中，加800毫升清水，煮沸10分钟后放入6克生姜、6克陈皮、12克白芍再煮30分钟，吃牡蛎肉、喝汤。

补肾滋阴

小白菜牡蛎汤

原料

小白菜150克，牡蛎肉、豆腐各100克，葱花、盐各适量。

做法

1. 小白菜择洗干净；牡蛎肉洗净泥沙；豆腐洗净，切块。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱花，放入豆腐翻炒均匀，加入没过豆腐的清水。
3. 大火烧开后下入小白菜和牡蛎肉煮2~3分钟，加盐调味即可。

功效解析

本品能补肾滋阴，对肾阴虚引起的烦躁不安有很好的食疗作用。



Tips

豆腐宜选卤水豆腐，卤水豆腐比石膏豆腐营养、健康。

滋阴潜阳、补肾涩精

菠菜拌牡蛎肉

原料

菠菜200克，牡蛎肉100克，蒜末、葱末、盐、香油各适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，用沸水焯烫半分钟，捞出，过凉，沥干水分，切段；牡蛎肉洗净泥沙，煮熟。
2. 取大碗，放入焯好的菠菜和牡蛎肉，加蒜末、葱末、盐、鸡精和香油搅拌均匀即可。

功效解析

本品能滋阴潜阳、补肾涩精，对男性遗精、虚劳亏损、肾虚阳痿等有较好疗效。



Tips

牡蛎肉中的泥沙较多，不容易洗净，应放在水龙头下逐个清洗。

韭菜

温肾助阳 治阳痿



- 割口整齐
- 根部用手能晃动
- 叶片较窄、颜色淡绿
- 末端黄叶较少
- 叶直、无斑点

养肾说

韭菜可疏肝理气、增进食欲，还有降血脂、扩张血管的作用，对冠心病、高脂血症患者有一定的保健作用。韭菜富含的膳食纤维能促进肠蠕动，可治疗便秘、预防结肠癌。

韭菜又名起阳草、壮阳草，具有很好的温肾助阳作用，对于阳痿遗精、腰膝酸软、遗尿有很好的疗效。据《饮膳正要》记载，元朝皇帝元仁宗在经历数年四处奔波的军营生活后，出现了腰膝冷痛等肾阳亏虚的症状，并发生了阳痿，御医忽思慧用“羊肾韭菜粥”为他进行调治，不到3个月，元仁宗就完全康复了。

炒熟的韭菜隔夜后就不宜再食用了，隔夜的熟韭菜富含亚硝酸盐，会引起腹泻等毒性反应，韭菜最好现做现吃。阴虚火旺、有眼病和胃肠虚弱的人不宜多吃韭菜。

100分搭配



食疗小偏方

治孕吐

取50毫升韭菜汁倒入杯中，再加入10毫升生姜汁，放入适量白糖搅拌均匀后喝下。

治脚气

取200克韭菜，择洗干净，切成韭菜末，然后放进塑料袋中砸成韭菜泥，将韭菜泥倒入洗脚盆内，用开水冲泡，加盖闷泡10分钟，水温适宜时浸泡双脚（水深要没过脚踝）。每天泡1次，连续泡3天。

补肾助阳、固精止遗

韭菜炒蛋

原料

韭菜200克，鸡蛋3个，色拉油、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 将韭菜择洗干净，切小段；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 炒锅倒入色拉油烧热，淋入鸡蛋液炒制凝固，放入韭菜炒至断生，加盐和胡椒粉调味，即可装盘食用。

功效解析

本品能补肾助阳、固精止遗，适用于肾阳虚所致的腹中冷痛、泄泻或便秘、小便频数、白带过多、腰膝酸冷、痛经、崩漏不止等。



Tips

烹调韭菜宜急火快炒起锅，稍微加热过火，便会失去韭菜特有的风味。

补肾护肾、温阳固涩

韭菜炒虾仁

原料

韭菜200克，虾仁100克，黄豆芽50克，盐适量。

做法

1. 将韭菜择洗干净，将水沥干，切成长段；将虾仁清洗干净，把多余的水分挤出去；黄豆芽洗净，放入开水中烫熟盛起留用。
2. 油锅烧热，把虾仁放入锅内先炒一下，随后将韭菜、黄豆芽、盐放入锅内，加少量水，翻炒几下，出锅即可食用。

功效解析

本品具有补肾护肾、温阳固涩的作用，对于肾虚腰膝无力、阳痿、遗精、盗汗、遗尿等症有较好的食疗作用。

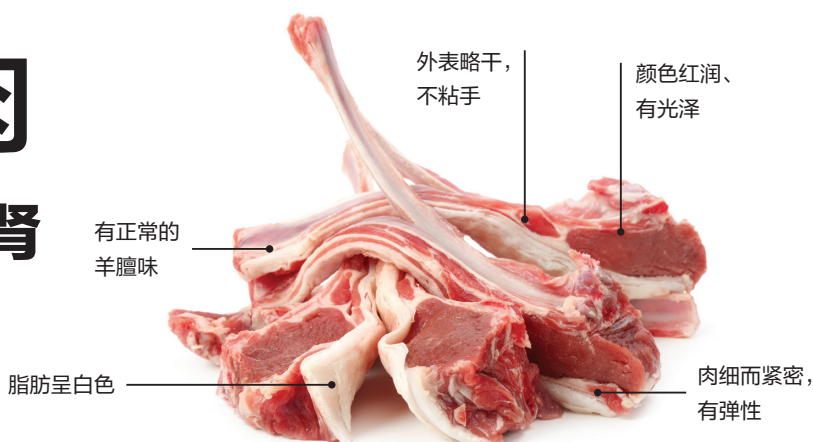


Tips

不宜购买有刺鼻气味的黄豆芽，这种黄豆芽食用后会影响身体健康。

羊肉

冬季补肾佳品



养肾说

唐代药物学名著《本草拾遗》中，将羊肉与人参相提并论，认为它是温补、强身、壮体的肉类上品。

中医认为，羊肉能益肾壮阳，羊肉自古就被当做壮阳的佳品；现代营养学也证实，羊肉不仅营养丰富，还含有微量性激素，的确有壮阳的作用。羊肉能补肾，可用于治疗肾阳虚所致的腰膝酸软冷痛、阳痿等症。冬季是养肾的黄金时节，此时常吃些羊肉，不仅有利于补肾，还能补益气血，提高抗寒能力。

羊肉炖着吃营养最佳，因为羊肉在炖制过程中保持了原汤原汁，能最大限度地保证营养不流失。另外，羊肉属于热性的食物，出现明显的烦躁、口干、大便干结等上火表现时，最好暂时不吃羊肉。

100分搭配



食疗小偏方

治产后缺乳

取250克肥瘦相间的羊肉，洗净，切块，放入汤锅中，加当归、生地各20克，加适量清水，待羊肉块煮熟，加适量盐和油调味，吃羊肉喝汤即可。

治夜尿多

将200克羊肉洗净、切块，加30克芡实、30克黄芪一同煮汤，加适量油、盐调味，喝汤吃羊肉、芡实，每天1次。连吃5天。

填精补髓、疏利肾气

羊肉汤

原料

羊肉200克，枸杞子30克，葱段、姜片、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 将羊肉洗净后切小块，放进锅内加入适量的水熬煮；枸杞子洗净。
2. 待羊肉煮熟时，加入枸杞子继续将羊肉煮至烂熟，接着放入葱段、姜片、盐、胡椒粉调味即可。

功效解析

本品能填精补髓、疏利肾气，对调理肾虚遗精、阳痿早泄、小便余沥不尽、久不生育等症有益。



Tips

羊肉横着肉丝切，烹调熟后口感才嫩，容易嚼动。

补肾助阳

苁蓉羊肉粥

原料

肉苁蓉10克，羊肉150克，大米100克，姜末、葱末、盐各适量。

做法

1. 将肉苁蓉、羊肉洗净，切小块；大米淘净。
2. 将肉苁蓉放锅中，加清水适量，大火煮沸后，下大米、羊肉煮粥。
3. 待熟时，调入姜末、葱末、盐调味，再煮一二沸即成。

功效解析

本品具有补肾助阳的功效，适用于肾阳虚衰所致的男子阳痿、遗精、早泄，女子不孕，腰膝冷痛，小便频数，遗尿等。



Tips

此粥性质温热，不适合炎热的夏季食用，只适合寒冷的冬季食用。

海参

男性补肾壮阳

呈深褐色或浅黑色，
色泽并不均匀

腹部下的参脚
密集并清晰

500克干海参
可发制出5千
克的水发海参

刺尖挺直且完整

干海参要足够干，质感坚硬，不易掰开，
份量轻，干瘪，敲击有木炭的空心感



| 养肾说

海参既是美味佳肴，又是滋补强身与治疗多种虚损病症的良药，具有延缓衰老、消除疲劳、提高免疫力、养血补血、保护肝脏、防癌抗癌等功效。海参因“其性温补，足敌人参”而得名。

中医认为，海参能补肾壮阳，对男子肾虚引起的羸弱消瘦、小便频数、腰膝酸软、遗尿、梦遗阳痿、性功能减退等均可起到较好的食疗效果。清代药学名著《药性考》中说海参能“降火滋肾”。另外，古有“海参丸”，可用于治疗“腰痛、梦遗、泄精”。

泡发海参的器皿中不宜有盐和油，盐会使海参发不透，油可使海参融化。蒸和煮是最能保持海参营养的两种烹调方法。感冒、腹泻时不宜食用海参；肝病患者及肾功能不好的人应少吃海参。

| 100分搭配



+



鸡蛋 → 养血润燥、滋阴
补虚



鸭肉 → 大补元气、滋阴
降火



豆腐 → 强健身体、补脑



竹笋 → 滋阴润燥、清热
养血



葱 → 益气、补肾

| 食疗小偏方

治贫血

取150克水发海参，加3颗红枣和500毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，加适量红糖调味，喝汤吃海参、红枣。连吃30天。

治外伤不愈

取150克水发海参和15克黄芪，加鸡汤炖食，喝汤吃海参，连吃7天。对外伤出血、创口不愈者有生肌促进愈合的作用。

补肾益精

海参鹌鹑蛋

原料

水发海参100克，鹌鹑蛋6个，枸杞子、葱白段、姜片、料酒、胡椒粉、盐、淀粉各适量。

做法

1. 海参洗净，切花刀；鹌鹑蛋煮熟，剥壳后滚上干淀粉，炸至金黄色。
2. 锅内放油烧热，爆香葱白段、姜片后，加清水、料酒、胡椒粉、盐，烧开后下海参。
3. 用小火煮40分钟，再加入鹌鹑蛋和枸杞子，煮10分钟，用水淀粉收汁即可。

功效解析

本品能补肾益精，对肾虚的男性有明显的滋补作用。



Tips

患有眼疾或消化道溃疡的人应慎用胡椒粉。

健肾补血、补虚

海参粥

原料

海参50克，大米100克，葱花、姜末、盐各适量。

做法

1. 将海参泡发，剖开腹部，挖去内脏，刮洗干净，切碎，加适量水煮烂。
2. 将大米淘洗干净，与海参一并发入砂锅内，加清水适量。
3. 先用大火煮沸，再用小火煎熬20~30分钟，以米熟烂为度；加葱花、姜末、盐调味即可。

功效解析

本品能健肾补血、补虚，常食对年老体弱、性功能减退者可起到有效的作用。



Tips

海参最好选用即食的，不用泡发，开袋即可用于烹调，方便省时。

淡菜

补肾抗衰



- 外壳有光泽
- 壳紧闭
- 有淡淡的海腥味
- 清明和中秋前后的淡菜最肥

| 养肾说

淡菜又叫贻贝、壳菜、海虹，其味道鲜美，营养丰富，对促进人体新陈代谢，保证大脑和身体活动的营养供给具有积极作用，所以有“海中鸡蛋”的美誉。

淡菜有较好的补肾益精功效。《本草汇言》中记载：“淡菜，补虚养肾之药也。”《随息居饮食谱》中说它“补肾，益血填精”。经常适量食用淡菜可使肾脏的精气充沛，功能旺盛，可起到抗衰老、延寿龄的作用。

淡菜性偏温，更有温肾壮阳的作用，对于有怕寒喜暖、手足欠温、耳鸣、腰脊酸楚、两膝酸软、足跟痛等肾阳虚衰征象的中老年人较为适宜。

新鲜淡菜煮至壳开口基本就熟了，煮久了，又老又硬，口感差不说，营养也会流失。

| 100分搭配



| 食疗小偏方

治白带过多

取适量淡菜洗净，煮熟，取淡菜肉，用黄酒浸泡一夜后和适量韭菜炒食，每天吃1次。连吃15天。

治月经过多

取50克淡菜洗净，煮熟，取淡菜肉，与100克瘦猪肉片加适量清水炖熟，调味后食用，每天吃1次。连吃一个月经周期。

补肾、益精血、助肾阳

淡菜菠菜汤

原料

新鲜淡菜500克，菠菜250克，盐、葱花各适量。

做法

1. 将淡菜用淡盐水浸泡30分钟，洗净，煮熟，取淡菜肉，再取适量煮淡菜的清汤备用。
2. 菠菜择洗干净，焯水，沥干水分，切段。
3. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香葱花，倒入煮淡菜的清汤，大火烧开后，放入菠菜和淡菜略煮即可。

功效解析

本品能补肾、益精血、助肾阳，对因肾虚引起的盗汗、腰痛、小便余沥、白带增多有较好的疗效。



Tips

淡菜本身自带咸味，煮淡菜的汤味道咸鲜，可以不用再加盐调味了。

温肾又固精

淡菜摊鸡蛋

原料

新鲜淡菜250克，鸡蛋2个，盐、葱末各适量。

做法

1. 将淡菜用淡盐水浸泡30分钟，然后洗净，煮熟，取淡菜肉。
2. 鸡蛋磕入碗中，打散，加葱末、盐、淡菜肉搅拌均匀。
3. 炒锅置火上，倒油烧热，淋入鸡蛋液炒熟即可。

功效解析

本品温肾又固精，适合有五心烦热、头晕耳鸣、失眠健忘、盗汗、腰膝酸软、遗精早泄、大便秘结等肾虚症状者食用。



Tips

若炒蛋不是用不粘锅，油温热一些再炒，鸡蛋不容易粘锅。

泥鳅

男性养肾 生精佳品



- 活动能力强
- 眼睛凸起、澄清有光泽
- 鳃片呈鲜红色或红色。
- 鱼身表面有光泽，且有透明黏液

养肾说

中医认为，泥鳅味甘、性平，有补中益气、祛邪除湿、祛毒化痔、消渴利尿、保肝护肝的功效，可用于皮肤瘙痒、水肿、肝炎、黄疸、痔疮等症的治疗。

泥鳅中含有一种特有的氨基酸，是精子形成的必要成分，不但能促进精子形成，还有助于提高精子的质量，对男性不育有一定效果。成年男子常食泥鳅有养肾生精、滋补强身之效，对调节性功能有较好的帮助，可防治早泄。

千万不能生吃泥鳅，容易导致寄生虫病。

100分搭配



豆腐 → 清热、利小便、补钙

花生 → 补脾、益肾、健胃

山药 → 益气、补虚、止虚汗

虾 → 补益脾胃、益肾助阳

食疗小偏方

治丹毒

取20条活泥鳅，先在清水中养一天，然后捞入小盆中，加15克白糖搅拌10分钟，随后取盆中的滑液糖浆涂在患处，干即再涂。每天坚持这样涂几次，涂至肿胀、疼痛消失为止。

治小儿盗汗

取10条活泥鳅，宰杀后去头尾、内脏，洗净，用油煎至金黄色，加适量水煮汤，让小儿喝汤吃泥鳅肉，每天1次。连吃5~6天。

养肾、抗衰老

泥鳅豆腐羹

原料

活泥鳅5条，豆腐1块，盐、淀粉各适量。

做法

1. 将泥鳅剖腹去肠洗净，切段；将豆腐切成小块，备用。
2. 炒锅中加入少量的油，至油烧至八成热时，放入泥鳅爆炒，然后加入适量水煮沸。
3. 加入豆腐，开锅后煮2分钟，加入盐调味，并加适量的淀粉勾芡即成。

功效解析

本品能养肾、抗衰老，尤其适合中老年肾虚者食用。



Tips

豆腐有豆腥味，烹调前如能用淡盐水焯烫一下，可有效去除豆腥味。

补肾乌发

芝麻黑豆泥鳅汤

原料

泥鳅250克，黑豆50克，黑芝麻5克，盐适量。

做法

1. 将黑豆、黑芝麻炒熟；泥鳅净膛洗净，用盐腌约10分钟后，用开水氽过，捞起备用。
2. 锅加油烧热后将泥鳅煎至两面微黄，盛起。
3. 另起锅加适量清水，水烧开后加入全部材料（盐除外），待再次烧开后小火炖约2小时，加入盐调味即可。

功效解析

本品能补肾乌发，常吃可以治疗白发早生、脱发、发质枯黄。



Tips

泥鳅鱼身小，摸上去又滑溜溜的，不好宰杀，购买时可让鱼贩帮忙宰杀好，回家直接烹调即可，很方便。

木耳

补肾气 除耳疾



| 养肾说

据《中华本草》记载：木耳味甘性平，主治气虚血亏、肺虚久咳、咯血、痔疮出血、崩漏、月经不调、跌打损伤等。现代医学研究表明，木耳有减少血液凝滞的作用，对脑、心血管病患者颇为有益。

木耳是黑色的，中医认为黑色是入肾的，能补肾，改善肾虚，强肾精，使肾气充足；另外，木耳的形状长得很像耳朵，按照中医“以脏补脏”“肾开窍于耳”的观点，木耳与人的肾、耳朵有着神奇的对应关系，可起到补肾气、强肾精、除耳疾的作用。木耳还能使肾结石缩小、排出。

泡发干木耳的适宜水温在15~25℃。木耳宜大火快炒，炒制时间长容易出黏液，吃起来不爽脆，没有嚼劲了。

| 100分搭配



| 食疗小偏方

治崩漏（功能性子宫出血）

取50克水发木耳，去蒂，洗净，加水煮烂，起锅前加50克红糖煮化，每天分2次服用。连吃15天，月经期不宜食用。

治贫血、体虚

取25克水发木耳，去蒂，洗净，与三四颗洗净的红枣，加水煮烂，起锅前加适量冰糖煮化，每天1次，经常服食。

补肾益气

山药木耳炒核桃仁

原料

山药250克，水发木耳30克，熟核桃仁、枸杞子各50克，葱花、姜片、盐、油各适量。

做法

1. 山药洗净，去皮，切片；木耳去蒂，洗净；枸杞子洗净。
2. 烧热油锅，葱花、姜片爆香，先将木耳与山药片入锅大火快炒，加盐，放入核桃仁、枸杞子翻炒均匀即可。

功效解析

本品能补肾益气，适合肾气虚损型早泄、伴面色苍白、头晕耳鸣、腰脊酸软、小便频数者食用。



Tips

山药切好后浸泡在淡盐水中，能防止其氧化发黑。

补肾、强腰

木耳蒸猪腰

原料

猪腰1个，干木耳10克，黄酒、盐、姜末、葱末各适量。

做法

1. 猪腰除去腰腺，洗净，切片；木耳用水发好，摘去蒂，洗净。
2. 把猪腰和木耳与黄酒、盐、姜末、葱末拌好，放入碗中，上锅隔水蒸熟。

功效解析

本品有补肾、强腰的作用，可用于肾虚腰痛的调养。

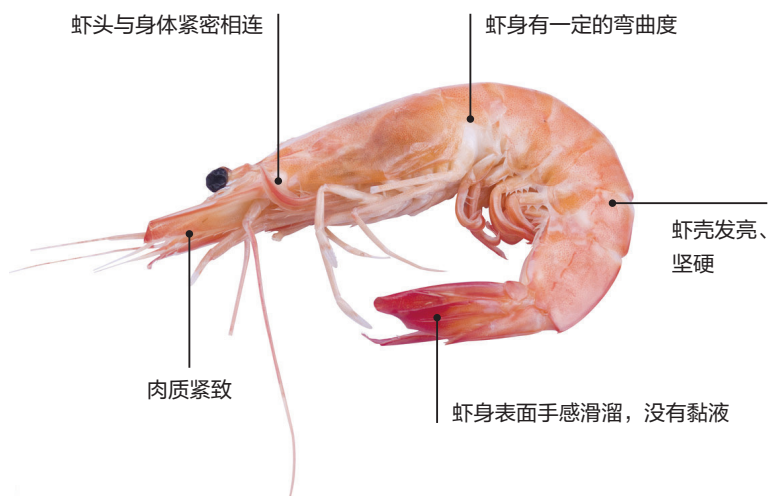


Tips

血脂偏高者、高胆固醇者最好不吃猪腰子。

虾

赶走肾气 虚弱、肾 阳不足



| 养肾说

虾营养丰富，是身体虚弱及病后需要调养者的极好食物；虾含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能保护心血管系统。

中医认为，虾味甘性微温，有补肾壮阳的功效，对肾阳亏虚者有一定的食疗效果，凡是因为肾气虚弱、肾阳不足所致的身体虚弱、神经衰弱、性冷淡、腰腿软弱无力、筋骨疼痛及男性阳痿、遗精、早泄、不育等，都宜用虾来进行食疗和改善。虾按产地来源不同，可分为海水虾和淡水虾两类，皆有补肾壮阳的功效。

在煮虾的水中加适量醋，不但能使煮熟的虾颜色鲜红亮丽，而且虾皮也很容易剥下来。过敏体质者，如患过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎的人不宜吃虾。

| 100分搭配



| 食疗小偏方

治麻疹透发不畅

取200克香菜择洗干净，切段；取100克虾，剪开虾背，去掉虾头，煮熟，去壳取虾肉，加些调味料与香菜拌食。每天吃1次，连吃5~7天。

消水肿

取3只虾洗净；取150克带皮冬瓜，去籽洗净，切块，与虾同煮，简单调味后食用。每天1次，连吃3~5天。

强肾健肾、增强性功能

清蒸枸杞虾

原料

虾300克，枸杞子15~20粒，葱段、姜片、米酒、盐各适量。

做法

1. 虾洗净，去除须角，并且挑除虾线，洗净沥干备用。
2. 将虾分别排入深盘中，每只虾不可重叠，撒上枸杞子，铺上葱段、姜片，滴入米酒，撒上盐即可。
3. 蒸锅中倒入2杯水，大火煮开，放入装好枸杞子、虾的盘中，隔水蒸5~7分钟即可熄火端出。

功效解析

本品能强肾健肾，促进女性排卵，增强性功能，提高生育能力。



Tips

用剪刀剪开虾背，用牙签可以轻松地挑除虾线。

补肾壮阳、固精益气

腰果虾仁

原料

腰果100克，虾仁250克，鸡蛋1个（取蛋清），盐、香油、葱末各适量。

做法

1. 腰果用油炸熟备用；虾仁洗净沥干水分。
2. 将盐、香油、葱末、蛋清混合搅拌均匀，放入虾仁浸泡1小时。
3. 将虾仁中多余的调味料沥掉，放入热油中滑熟，再将油滤掉，将虾仁与腰果拌匀即可。

功效解析

本品能补肾壮阳、固精益气，对肾虚引起的腰痛、遗精、盗汗、耳聋等症有一定的疗效。



Tips

家里有烤箱的，可以将腰果送进烤箱烤熟，方便又省时。

食养补肾的7个宜忌

丨 宜低盐饮食

中医认为五味（酸、苦、甘、辛、咸）之中，咸入肾，适度的咸可以养肾，过咸则伤肾。我们吃进身体内的盐分95%是由肾脏代谢的，吃得过咸，会加重肾脏的负担，再加上盐中的钠会导致人体的水分不易排出，又进一步加重肾脏的负担，从而引起肾脏功能的减退。医学研究还发现，长期高盐饮食可导致肾炎等肾脏疾病。所以，为了肾脏的健康，宜低盐饮食，建议成人每天的摄盐量应控制在6克以内。要少吃咸菜、酱菜、腊肉、方便面、薯片等含盐量高的食物，酱油、黄豆酱、豆瓣酱等含盐的调味料也应少吃。烹调时可放一些醋、白糖、姜片、蒜末、芥末、芝麻酱等来调味，有助于减少盐的用量，还能使菜肴吃起来比较可口。

丨 宜适量多喝水

肾脏是人体最重要的排毒器官之一，适量多喝些水能稀释毒素的浓度，促进肾脏新陈代谢，将更多毒素通过尿液排出体外，可减轻肾脏的负担。成年人每天应喝水1500~2000毫升，最好喝白开水。每次喝水最好慢慢地一小口一小口的喝，喝水太快易引起胀气；此外，每次饮水量不宜多，以200毫升左右为好。

丨 宜吃点黑色食物

祖国的传统中医学把不同颜色的食物归属于人体的五脏：红色入心、青色入肝、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。黑色食物既能补肾，又对肾精有很好的固摄之效，是养肾、养精的上好选择。现代营养学研究证实，黑色食物中富含维生素E、硒、花青素等抗氧化物质，具有较强的抗氧化作用，可以清除人体的自由基，对抗衰老，所以黑色食物是可以抗衰老的，而衰老正是肾虚的表现，这就是黑色食物补肾的现代解释。常见的黑色食物有：黑米、黑豆、黑芝麻、木耳、海参、海带等。

丨 忌饮浓茶

浓茶氟的含量较高，而肾脏是氟的主要排泄器官，当人体摄入过量氟，超过肾的排泄能力时，会导致氟在肾脏内蓄积，过量的氟滞留肾脏能引起肾脏皮质与髓质肾小管损伤。因

此，每次泡茶时茶叶的用量不宜超过5克，每天不超过两道茶；普洱茶、砖茶中氟的含量较多，应少喝。

此外，许多人认为喝浓茶能解酒，其实，浓茶非但不解酒，还会更伤肾。酒后饮浓茶，浓茶中的茶碱能迅速对肾脏发挥利尿作用，可使来不及分解的乙醇过早地进入肾脏，还没有分解的乙醇对肾脏有较大的刺激性，会损害肾功能，严重者可危及生命。解酒忌饮浓茶，应多喝些鲜榨果汁或蜂蜜水。

丨 忌吃海鲜时喝啤酒

夏天时很多人喜欢边吃海鲜边喝啤酒，这种方式被肾内科医生称为“最伤肾的吃法”。海鲜是高蛋白食物，富含嘌呤和苷酸成分，与啤酒搭配在一起食用，会产生过多的需要由肾脏代谢的尿酸和尿素氮等物质，可加重肾脏负担，容易引发高尿酸血症，甚至肾结石、尿毒症。

丨 忌吃过多冷食

过多食用冰镇饮料和冷食也会很伤肾，因为凉气会影响肾脏的血液循环，肾小球的供血也会出现问题，可能导致肾小球萎缩或钙化，易引发肾炎，出现蛋白尿与血尿。中医认为，人生百病，皆因于风（木）、寒（水）、暑（君火），湿（土）、燥（金）、火（相火）六邪；寒属于水，肾也属于水，寒邪最易耗伤肾阳。所以，即使在炎热的夏季也要忌吃过多的冷食。

丨 忌高蛋白质饮食

长期摄入高蛋白质饮食会使肾脏长期处于“超负荷”状态，可增加肾脏负担，使得肾脏过早损坏，导致肾脏硬化。身高 - 105 = 标准体重，再用标准体重乘以0.8~1.8，即为你一天的蛋白质摄入量（这个公式适用于成年人）。现在很多职场人士经常应酬，过量食用大鱼大肉，导致蛋白质摄入量超标，这是很不利于肾脏健康的。鸡蛋、牛奶、肉类、海鲜以及豆类都含有较高的蛋白质，如果同时又补充高蛋白质营养品，当心！别累坏了自己的肾脏！



中医认为：肾为先天之本，
养肾护肾可抗衰老，强身健体。
而肾脏格外娇嫩，容易受损，
平日里应从良好的生活习惯入手，
注重细节养生。长期坚持，
便能照顾好我们的肾脏。

Chapter 3

日常养肾不可少 小习惯成就大健康



护腰更健肾

中医认为：“腰为肾之府”。这五个字的意思很简单：腰是肾脏的家，肾脏是腰的主人。古话还说：“肾气一虚，腰必痛矣。”肾主骨生髓，如果肾精不足，骨的支撑力就会减弱，那么，首先受到影响的就是腰部。所以，护好肾应先护腰。上班族每工作一个小时候左右，应起身活动活动，最好能轻轻蹦个一二十下，能缓解久坐对腰的伤害。

女性护腰方面：长时间站立、行走的女性尽量少穿高跟鞋，穿高跟鞋容易增加腰部的劳累感；女性还要做好避孕措施，流产次数多容易伤肾；女性在坐月子期间，要穿长衣服保护腰部，以免落下腰痛的毛病；月经期和哺乳期最好不穿低腰裤，注意腰部的保暖。

男性护腰除了要注意保暖外，还要避免久坐或从事过重的体力劳动。另外，控制体重也能有效保护腰部，有啤酒肚的男性，就像在腰上挂了一个大沙袋，使得身体的重心向前倾，大大增加了腰部的负担，为了保护腰部的健康，一定要努力减掉啤酒肚。

I 性生活适度填精养肾

夫妻之间的性生活一定要适度，房事不节制对肾精、肾气的伤害很大。一般来说，夫妻性生活的次数与年龄基本成反比，即年龄越大，性生活的次数越少。20~30岁每周宜过3~5次性生活，30~45岁每周宜过2~3次性生活，46~60岁每周宜过1~2次性生活。具体的性生活次数还要根据个人的身体状况、情绪等情况而定，只要性生活后不出现腰酸背痛、精神不集中、疲劳等症状，就说明性生活的频率是适度的。

另外，注意性生活卫生很重要，不然容易引起肾盂肾炎。性生活前，男女双方都应清洗一下外生殖器，以免男性阴茎上或女性阴道口的污物被带入阴道内，引起炎症。男性要注意清洗阴茎和阴囊的表面，把龟头向阴茎根部牵引，完全暴露龟头，加以清洗。女性要注意对大小阴唇间、阴道前庭部的清洗，阴道内不需要清洗。性生活后，女性应小便一次，并及时清洗外阴。另外，床单、被褥也应清洁干净。

保养肾脏不憋尿

在水液本该通过尿液代谢的时候不让尿液排出，就会使尿液中的有毒有害物质滞留体内，从而破坏肾的正常气化功能，虽然一时不会立即致病，但时间长了，却会引起肾功能失调，甚至导致严重的肾脏疾病。另外，尿液在膀胱内储存过久导致

细菌繁殖，易引起膀胱炎、尿道炎，还会增加产生尿路结石和肾脏结石的概率。所以，应该尽量不憋尿，有尿意时及时排尿；在长时间旅途或长时间会议、活动之前应上厕所，提前解决好排尿问题。

护脚保暖能养肾

注意双脚的保暖是养肾的一种方法。俗话说“寒从脚下起”，脚受寒的话，容易影响人的肾气、肾阳。因此，双脚要特别注意保暖。夏季睡觉时不要将双脚正对电扇或空调直吹；每坐2~3个小时之后，应起身走动10分钟，以促进脚部的血液循环；冬天不能爱美穿单鞋不穿厚的棉鞋；不要光脚在潮湿、寒凉的地方长时间行走。

另外，每天晚上9点左右，可以用热水泡泡脚，可以起到暖脚养肾的作用。老年人一般泡20~30分钟为宜，但身体虚弱、血压低的老年人，泡20分钟就足够了，以防泡脚时间过长引起血管扩张，导致血压降低；年轻人每天泡脚15~20分钟就可以；少年儿童的皮肤比较细嫩，泡脚最好不要超过10分钟。泡脚的水温不宜过热或过凉，一般维持在38~43℃为宜，泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡，补肾效果更佳。



泡脚水不能太浅，至少要没过脚面，如果连小腿一起泡，补肾效果会更好。

多打哈欠 + 伸懒腰能养肾

《黄帝内经》中有“肾主欠”的记载，说明打哈欠和肾有关系的理论古时候就有。打哈欠其实就是一种深呼吸，也叫腹式呼吸，是中医里讲的气沉丹田。中医认为，肺主气，肾纳气，呼吸深长，息息归肾，肾气充足。多打哈欠，能让身体摄入更多的氧气，可以起到养肾的作用。此外，打哈欠时一定要配合伸懒腰的动作，

伸懒腰是打哈欠的导引，能让身体气血更通畅，可以起到补充肾气的作用。但如果出现无原因的频繁打哈欠，千万不要掉以轻心，应到医院做一下脑CT检查，临床研究发现，有70%~80%的缺血性脑中风病人，在发病前一周左右，会因大脑缺氧、缺血而出现频繁打哈欠的症状。

慎选慎用化妆品，远离肾损害

许多女性在使用化妆品后，莫名地引发内脏疾病，尤其是肾病较为多见。经医生检查发现，这类女性得肾病的主要原因，是使用了含有重金属成分的化妆品。重金属对人体有毒害作用，如果被添加到化妆品中，重金属成分可通过皮肤直入肾脏。肾脏是重金属最重要的解毒和排泄器官，摄入过多的重金属会蓄积于肾脏，累积到一定程度即可引起肾损害。

国家对化妆品的重金属含量有严格的标准，如果产品正规，含量不超标的话，日常使用并不会对肾脏产生多大的危害。这要求我们在选购化妆品时要擦亮眼睛，

要查看“三证”，即生产许可证、卫生许可证、产品合格证，如果是进口化妆品，还要看有没有中文标识，是不是标明了进口化妆品卫生许可证批准文号，以及进出口商品专有的CIQ标识。一些美容院自制的、没有成分标识的产品尽量不要购买。

尽量不用声称见效快的美白产品，美白产品如果立竿见影、作用明显，那么产品中很可能含有铅或汞等重金属成分，因为铅与汞确实有令皮肤迅速变白的作用。据工商部门最新的化妆品调查显示，市售23%的美白祛斑化妆品汞含量超标，最高超过国家标准的4万多倍。

睡好觉能养肾

良好的睡眠对于气血的生化、肾精的保养有着重要作用。保持充足的睡眠，不熬夜以及正确的睡姿，对养护肾脏都是非常有好处的。

一 不熬夜能防肾气早衰

充足的睡眠对于养肾气很有帮助。现代人工作压力大，加班熬夜已经习以为常，长此以往，体力大量耗损，就会出现“阴虚阳亢”现象，进而导致肾气早衰。临床发现，许多患有肾功能衰竭的人，都有过度熬夜、睡眠不足、过度疲劳的情况。所以想养肾，就应养成健康的生活作息习惯，保证充足的睡眠，避免熬夜，早睡早起。

睡前喝一杯热牛奶、睡前避免做过分劳力或劳心的事情、睡觉时头朝北脚朝南、养成关灯睡觉的习惯，这些都有助于获得良好的睡眠。

一 这些睡姿能养肾生阳

睡眠时采取道家的还阳卧、混元卧这两种睡姿，可以养肾气、生阳气。还阳卧即身体仰卧平躺，髋关节放松，两腿弯曲，小腿向内收，两脚心相对，脚后跟正对着会阴处，两手心放在大腿根部附近，掌心向着腹部。混元卧还是保持身体仰卧平躺的姿势，两脚心相对，两手重叠或十指交叉后放在头上，手心对着头顶的百合穴。



还阳卧



混元卧

保持大便通畅可养肾

大便秘结，会导致排便不畅，宿便蓄积，浊气上攻，不但可使人胸闷气促、心烦气躁，而且会伤及肾脏，导致恶心呕吐、腰酸、身体疲倦。因此，消除便秘，保持大便通畅，也是一种养肾的方法。

中医认为，便秘虽然病位在大肠，但与肺、脾、肾三脏有关，尤其与肾的关系最为密切。明朝中医学家赵献可在《气虚中满论》中指出：“肾开窍于二阴，肾气化则二便通。”中国金元时期著名医学家李东垣曾说：“肾司二便，主五液，津液盛则大便如常。”《沈氏尊生书·大便秘结源流》中记载：“大便秘结，肾病

也……益以肾主五液，盛则大便调和。”

预防便秘，饮食上宜适量多吃些粗杂粮和新鲜蔬果，因为粗杂粮和新鲜蔬果富含膳食纤维，可刺激胃肠蠕动，有助于排便；还应适量多喝些水，喝点酸奶、蜂蜜水等。

另外，早晨时间紧迫，或工作紧张忙碌，有了便意也不及时排便，常常忍着，就容易引起便秘问题，有了便意要及时排便，不宜忍便；多动对于预防便秘也是有好处的，多做全身运动，如游泳、打太极拳、步行等都可以有效缓解便秘。



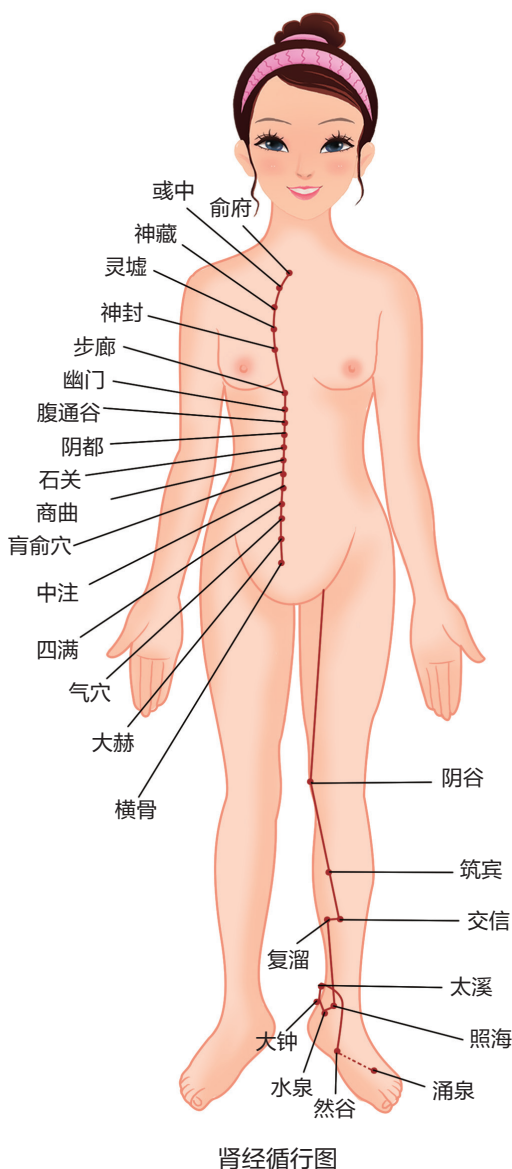
经常做以上两个小动作，可有效缓解便秘。

养肾的最佳时辰

养生，不仅要符合一年四季节气的变化，还要符合一日十二时辰的规律。中医认为，人体内的经气好似潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流注，并且每个时辰都会有不同的经脉“值班”，如果能够顺应这种经脉的变化，采用不同的保养方法，就能达到较好的养生效果。

酉时（17:00~19:00）是肾经“值班”的时间，是补肾的最佳时辰，此时人体的气血流注于肾经与肾，此时是调养肾经、保养肾精的最佳时机，对肾经拍打或刺激就是对肾最好的保养，凡是针灸补肾穴位、服补肾药物，也都是酉时效最佳。

另外，此时也是肾脏的排毒时间，此时多喝些水、吃些黑色的食物，均能促进肾脏排毒。因为肾脏本身就是一个产生尿液、排泄废物的器官，从心脏输出血量的25%经过肾脏，通过肾脏的滤过、重吸收和稀释浓缩功能，保留人体所必需的物质，排泄无用的代谢废物及毒性物质。此时，让肾脏好好的排毒，才更有益于肾脏的健康。



护齿健齿益于养肾精

中医认为：肾为先天之本，而脾为后天之本，先天的肾精需要后天脾化生的气血来提供营养。而健康的牙齿，易于将食物咀嚼得比较细碎，更易于被脾吸收运化，用水谷精微来滋养肾精。因此，牙齿健康可促肾精之养，从某种意义上讲，保护牙齿就是保护肾脏。

I 用温水刷牙、漱口

刷牙、漱口用35~36℃的温水最为适宜。因为牙齿和牙龈在35~36℃的环境中，才能进行正常的新陈代谢，水温过热或过冷都会刺激牙齿和牙龈，引起牙齿敏感、牙龈出血，甚至会导致口腔溃疡、牙龈炎及牙周炎等病症。此外，用温水刷牙、漱口，还有助于清除齿缝间的食物残渣和细菌，可起到护牙洁齿、预防牙病的作用。中医认为，“齿为肾之余”“肾喜温恶寒”，保持牙齿的温润对肾脏有益。

I 正确刷牙

正确的刷牙方法是护齿健齿的关键。每天坚持用正确的方法刷牙，能去除和干扰牙菌斑的形成，清除牙齿上的食物残渣和外源性着色，还能通过按摩牙龈促进牙周组织的血液循环，提高牙龈对有害刺激因素的抵抗力，增强牙周组织的防御能力，维护牙龈健康，使牙齿更强健。我们每个人都应养成早晚各刷一次牙的好习惯，还应定期更换牙刷，那些刷毛已倒伏卷曲、失去清洁作用的牙刷，应当扔弃。

1. 刷牙时，牙刷与牙龈线成45度，从牙龈线开始摆动牙刷。
2. 刷每颗牙的内侧时，牙刷与牙龈线也成45度，从牙龈线开始摆动牙刷。
3. 刷每颗牙的咀嚼面时，刷毛指向咬合面，稍用力前后来回刷。
4. 清洁上下门牙，将牙刷放在牙龈处，从下往上，或从上往下刷。
5. 来回轻刷舌面，清除口腔细菌，清新口气。



久听伤肾，减少戴耳机时间

如今公交车上、地铁里，随处都能见到戴着耳机听音乐、看视频的人。中医认为肾开窍在耳，肾主藏精，过听会扰精伤肾。防止过听，耳机的音量不要超过播放器最高音量的2/3，调试得跟平常说话的声音差不多为好，在嘈杂的户外最好不要戴耳机听音乐等，因为外部环境噪音过大，想要听清楚耳机里的声音，就必须提高音量，势必对耳朵及听力带来过大的刺激。另外，未成年人每天戴耳机的时间不超过1~2小时，成人每天戴耳机的时间不要超过3~4小时，并且每次佩戴耳机30~40分钟后，就要摘下耳机，让耳朵得到充分的休息。

注意护肤，预防皮肤病伤肾

皮肤病也会引起肾病，这绝不是危言耸听。这类皮肤病主要是脓皮病和瘙痒性皮肤病，前者包括毛囊炎、脓疱疮、疖等疾病，后者包括虫咬皮炎、湿疹、丘疹性荨麻疹、足癣等。当身体抵抗力降低时，如搔抓后皮肤破溃，链球菌、金黄色葡萄球菌等化脓性球菌就会乘虚而入，如不及时治疗，化脓球菌就容易侵犯肾脏，引起肾小球肾炎。

预防皮肤病，除了要增强免疫力之外，还应保持皮肤干燥清洁，不要过多使用碱性皂，以免降低皮肤对外界刺激的保护作用；另外，还应积极治疗瘙痒性皮肤病，避免搔抓、热水烫、盐水洗。瘙痒剧烈时宜用毛巾包着冰块冷敷、轻轻拍打等温和的方法止痒；如发现皮肤破损引起化脓，最好请医生帮忙处置，以避免皮肤感染的情况发生。

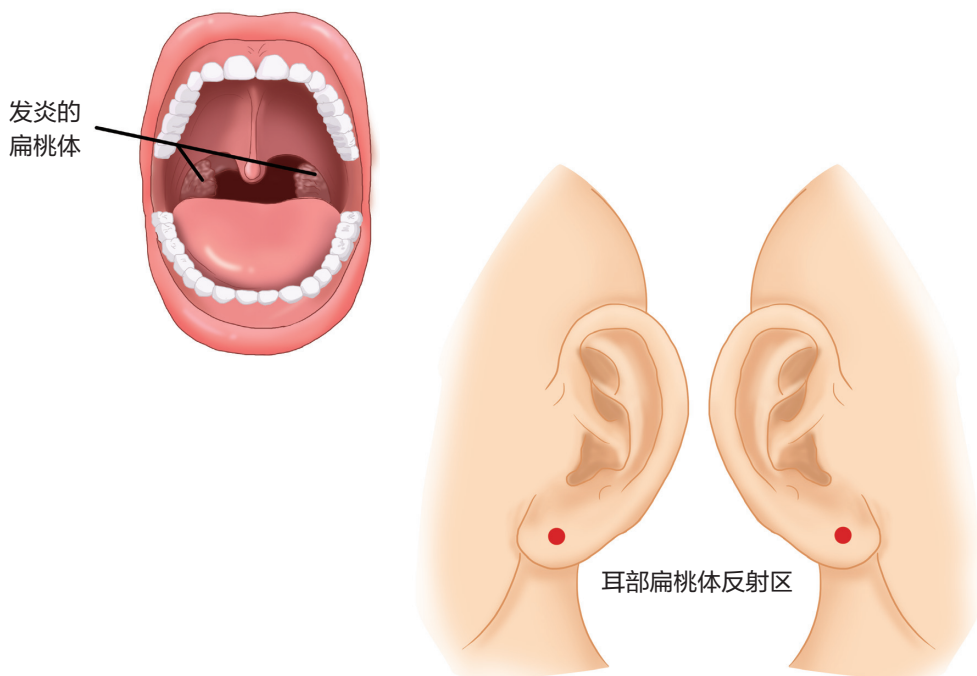
警惕扁桃体炎引发肾病

扁桃体炎分为急性和慢性两类，慢性扁桃体炎多是由急性扁桃体炎反复发作或局部炎症迁延不愈而致。扁桃体反复发炎，那些引起扁桃体发炎的病毒、细菌等就会通过全身血液循环和淋巴液循环等途径感染肾脏，从而诱发肾炎，对人体的危害很大。

有如下这些情况时，宜考虑切除扁桃体：一年有四次或四次以上的扁桃体发炎；两年内每年扁桃体炎发作三次或三次以上；有过一次或一次以上扁桃体脓肿。成年人如果切除扁桃体不会对免疫系统造成不良影响，因为人体自5岁以后，扁桃体的局部免疫功能会逐渐被全身体液及细胞免疫所取代，但5岁以下儿童应慎重切除扁桃体。具体情况根据医生诊断决定。

日常生活中想要预防及缓解扁桃体炎，就要经常锻炼身体，加强免疫力，防止受风感冒；忌烟酒过度，少吃辛辣等刺激性食物，上火的、补气的食物也应少吃；要避免着凉、过度劳累等；注意个人卫生，宜勤洗澡、勤换洗衣服、勤晒被褥。

此外，常按摩耳部、手指、脚趾上的扁桃体反射区，对扁桃体发炎可起到较好的预防作用，并且当扁桃体发炎时进行相应按摩，可迅速缓解不适症状，加速炎症的消退。





手部扁桃腺反射区



足部扁桃腺反射区

合理用药护肾脏

是药三分毒，如果病情需要用药物时，可在医生的指导下选择对肾脏损害较小的药物。对具有潜在肾毒性的药物，要严格掌握用药指征与方法、剂量、疗程。同时，在用药期间还应多喝水，以促进药物的排泄。忌盲目迷信“剂量大，药劲猛”的不科学用药观念，自行加大服药剂量，单次用药剂量过大，会使肾脏受损；不宜擅自联合用药，以免用药品种过多，造成重复用药，而加重肾脏的负担。

三类药物容易引起肾损害

药物类别	药物名称
解热镇痛药	布洛芬、芬必得、消炎痛、炎痛喜康、阿司匹林、非那西丁、保泰松
抗菌药	氨苄西林、羧苄西林、利福平、磺胺、新霉素、庆大霉素、卡那霉素、四环素、链霉素、妥布霉素、多粘菌素、万古霉素、二性霉素B、青霉素G、新青霉素I、新青霉素Ⅱ、土霉素及先锋霉素（Ⅱ、Ⅲ、Ⅴ、Ⅵ）
中草药	雷公藤、益母草、草乌、苍耳子、苦楝皮、天花粉、马兜铃、天仙藤、关木通、青木香、广防己

注：以上药物所导致的肾损害常与过量应用或长期大剂量服用有关

预防感冒有益于护肾

感冒是肾病的“导火索”，临床医学调查数据显示，在发生肾病的人群中，有39%以上的患者发病前有明显的感冒前期症状，因感冒而导致肾病发生的原因远远高于其他病因。就拿肾炎来说，肾炎是上呼吸道感染、链球菌感染引起的一个肾脏的免疫反应性疾病，感冒是它发作的一个诱因，大约有七成的肾炎都是感冒引起的。如果感冒后两三天至两周内出现腰酸、眼皮肿、腿肿等症状，应去医院做个尿常规检查，尽早发现肾炎的苗头有助于病情的恢复。预防感冒能减少对肾的伤害。

平日里我们若想预防感冒，应该这样做：加强锻炼，增强体质；视气温增减衣物；减少公共场合的逗留时间，勤洗手；保持心情舒畅、及时减压、不熬夜等。这都有助于提高自身的免疫力，有效预防

感冒。

此外，人体有几个穴位，经常按摩可激发体内免疫功能，从而减少感冒的发生。想通过按摩的方法来预防感冒，应重点按摩“迎香穴”和“天突穴”。

迎香穴位于人体的面部，在鼻翼旁开约1厘米皱纹中，左右各1穴。自我按摩时将双手的食指指尖放在迎香穴上，做旋转按揉，鼻吸口呼，吸气时向外、向上按揉，呼气时向里、向下按揉，连做8次。按摩力度以有酸胀酸胀感为宜。

天突穴位于颈部前正中线上，两锁骨中间的胸骨上窝中央处，位于肺的最上端，对呼吸道有良好的“养护”作用，有助于感冒等呼吸系统疾病。自我按摩时将拇指垂直于胸部按压，以出现酸胀感为宜，每次按压要持续几秒钟，按压1~20次，力度以微微酸痛为宜。



控制好血压能护肾

为了肾脏的健康，每个人都应控制好自己的血压，减少高血压的出现。因为高血压会引起肾小动脉血管硬化，还会损伤肾脏血管的内皮细胞，使微量白蛋白漏出，损害肾脏功能，严重可导致肾功能衰竭。

理想的血压是多少

理想的血压应该是120/80毫米汞柱。如果是偶尔的一次血压高，不能认为是高血压。健康人血压暂时升高会很快恢复，当出现血压持续较高的状态，就成了高血压。在未使用降压药的情况下，非同日3次测量上肢血压舒张压大于等于90毫米汞柱，或收缩压大于等于140毫米汞柱，考虑为高血压。

规避导致血压升高的因素

1. 高盐饮食。盐中的钠易使血压升高，吃盐越多，摄入的钠越多，就会引起高血压。

2. 工作生活压力大。压力容易造成人体内的儿茶酚胺分泌增多，它们会引起血管的收缩，心脏负荷加重，引发高血压。

3. 脾气急躁。脾气急躁与高血压的发生有着密切的关系，脾气急躁的人更容易发生高血压，因为一些促使血管收缩的激素在发怒、急躁时分泌旺盛，而血管收缩便会引起血压的升高。

规避了以上容易导致血压升高的因素

外，还应保持健康的生活方式：每周进行3~5次的运动，可以步行、慢跑、游泳、骑车、打太极拳，每次运动30分钟左右；彻底戒烟并避免被动吸烟；饮食清淡，多吃新鲜蔬果，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉、动物内脏，适量饮酒不贪杯。



控制体重是预防高血压的措施之一。体重减少1千克，血压下降约1毫米汞柱。男性腰围应小于90厘米，女性腰围应小于85厘米。

四季养肾宜忌

| 春季养肾宜忌

中医认为，肝属木，旺在春季，所以春季要注意养肝。但是肝脏还有一位令人尊敬的母亲——肾。为什么“肾为肝之母”呢？因为肝血有赖于肾精的滋养，肾精足则肝血旺，如果肾精亏虚就会导致肝血不足。那么春季阳气升发，容易出现肝火旺盛的情况，可导致肾阴不足，所以春季不仅要养肝，还要护肾。

饮食方面，阴虚体质者宜多吃些银耳、蜂蜜、海参、荸荠等滋润之品以滋养肝肾之阴，防止肝火过盛。

穿着方面宜上薄下厚。因为《黄帝内经》中说：“人体阳气根植于肾精。”春季随着阳气回升，肾中阳气也会逐渐升发，而肾居腰府，阳气从此处向全身散布，一旦有风寒入侵，阳气便会被困于下，使腰以下的血液循环受阻，出现腰膝酸软、疼痛麻木等不适感。因此，初春时节，下身的裤子、袜子、鞋子，一定要穿得厚点、暖和点。

忌性生活过度。因为春季阳气升发，人体的各项生理机能都活跃旺盛，性欲也会特别旺盛，如果不加节制，会出现“房劳过度”，使肾中精气受损。

| 夏季养肾宜忌

跟春季、秋季、冬季相比，夏季的阳气最为旺盛，但中医认为，夏季养生重在养阳。很多人会问，那为什么这个时候还要养阳，不会“火上浇油”吗？这是因为在自然界阳气旺盛的时候要顺时而为，宜于养阳，也易于养阳；夏季人们活动增加，出汗增多，人体阳气趋于体表而虚于体内，而人们又有贪凉的习惯，阳气容易消耗，养阳是必须的。夏季养阳就要避免损阳，因为阳气消耗过度，最终损伤的是肾阳。

此时，做一些户外活动，让身体吸收自然界阳气的精华，更是夏季养阳补肾必不可少的，但运动时忌大汗淋漓，因为出汗过多容易损伤阳气。

饮食上宜吃些生姜，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，姜能温中散寒、回阳通脉，此时吃些姜是夏季养护肾阳的好方法。

最重要的是莫贪凉，忌大量喝冷饮、吃雪糕，忌长时间吹空调，这些做法都会对肾阳造成损伤。夏季不贪凉，才能保持“火力”，让肾健而不虚。

I 秋季养肾宜忌

夏天天气炎热，肾消耗比较大，到了秋季容易肾虚，所以秋季应注意养肾。秋季注意养肾，等冬天到来时，身体就有足够的热量和能量来抵御寒冷。秋季养肾还有利于强身健体、预防疾病，有助于预防换季引发的感冒以及其他呼吸系统疾病，以达到养肾精、补肺气的功效。

饮食方面，忌在立秋时就进补，因为刚立秋，天气还有些炎热，老百姓常说的“秋老虎”就是在这个时候，如果此时就开始进补，身体会上火，无论对肾还是其他脏腑的健康都不利，宜在天气慢慢转凉的中秋以后再进补。

宜适量运动，有助于增强肾的功能，提升体内的正气，增强身体抵抗力。

另外，宜根据气温的变化穿衣，不要天气降温了还抱着“春捂秋冻”的穿衣观点，天气凉时多穿一件衣服，就能让体内的热量少散发出去一部分，无形之中，可以让肾的能量多一些。

I 冬季养肾宜忌

中医认为，冬季万物蛰伏，主收藏。肾是人体主收藏的最大功臣，它既要为维持冬季收藏准备能量，又要为来年春季的生发积蓄力量。因此，冬季养生肾为先，冬季一定要加强对肾的保养。

饮食方面，冬季养肾应多吃些黑色食物。中医认为黑色入肾，即黑芝麻、黑豆、海带、木耳、黑米等黑色食物，有益于人体在冬季养肾，帮助我们健体强身。

日常宜注意背部的护养，做艾灸、中药熏蒸和背部热敷都能起到护肾养肾作用。特别是冬至及冬至前后三天，要做一下艾灸。

冬季的主气为寒，易伤人体阳气，而保证肾气旺的关键就是防止寒气的侵袭。所以冬季忌不注重腰腹部和足部的保暖，这样会导致寒气侵入体内，易引起肾阳虚，使肾气虚弱，加重肾的负担。

冬季养肾主要是养藏，养藏就是养肾。宜早睡早起，有利于阳气的潜藏和阴精的积蓄，对健康有益。宜适当活动，出点汗，但应以微微出汗为度，汗多泄气，有悖于冬季阳气伏藏之道。



生命在于运动。

适量做一些全身性的有氧运动或一些小动作，

不但可以增强体质，

还可以达到护肾健肾的功效。

身体强健、肾脏健康，

整个人自然充满活力。

Chapter 4

运动养肾

强身健肾添活力



养肾大动作

散步

散步时脚跟着地的同时能刺激肾经穴位，可起到强肾、调理肾气虚衰的作用。医学研究发现，每周散步3小时就能将患上肾结石的风险降低30%。患肾病的人坚持散步有助于避免肾透析或肾移植，减少致残风险，延长生命。

I 散步养肾的方法

散步时要保持正确的姿势，挺胸、抬头、摆臂，上身稍向前倾，肩膀放松，背部挺直，腹部微收，脚跟先着地。散步的时间不能太短，必须在30分钟以上，如果比较忙的话，每周锻炼也不要少于4次。散步的运动强度应根据个人的体质而定，一般以微微出汗为宜。最适合的运动强度是一边散步，一边还能与人说话，如果呼吸没有出现急促的喘息声，双方也都能够听清楚对方的讲话，用这种运动强度来散步是最合适的。

Tips

1. 散步时应穿平底鞋，最好是运动鞋。
2. 散步应选择污染较小、相对平坦的地方，如公园、学校操场等，晚上散步应避免偏僻、人少等不安全的地方。
3. 散步时不宜背着手，背着手散步不能充分活动全身，还不利于身体的平衡，遇上坑洼不平的路面很容易摔倒。

I 不同人群的散步养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	上班路上提前30分钟下车走到单位，或下班的路上提前30分钟下车走回家	缓解工作压力
家庭主妇（夫）	走着去菜市场买菜或去超市购物	增加身体活动量，预防肥胖
老年人	上午11点左右去户外散步	帮助身体阳气渐趋不足的老年人调补阳气，改善怕冷、腰膝酸软冷痛等

踢毽子

踢毽子时通过抬腿、屈体、跳跃、转身等动作，可使身体各个部位得到锻炼，可促进人体的血液循环和新陈代谢，具有使肾气充盈、促进肾脏健康的作用。

I 踢毽养肾的方法

踢毽子最常用的姿势是盘踢，即左腿站立支撑，右腿屈膝外展，向内向上摆小腿，用踝关节内侧踢毽子，等毽子落到膝盖以下的位置时，抬脚再次踢起，可以用右脚持续踢，也可以左右脚轮流踢。其他姿势还有磕踢，即用两腿膝盖互换将毽子磕起（撞起）的踢法；绷踢，用两脚脚尖外三趾部分互换踢毽子，单足踢毽子也可以；拐踢，用两脚外侧互换踢毽子。

Tips

1. 踢毽子时膝关节感到不舒服时别硬撑着，以免造成半月板磨损、交叉韧带受损。
2. 踢毽子要注意控制时间，每次宜连续踢10~15分钟。
3. 不宜空腹或饭后马上踢毽子，以免造成胃肠不良反应。
4. 踢毽子属于比较激烈的运动项目，患有高血压、心脏病的人最好不做此项运动。
5. 踢毽子节奏要适度，动作幅度应由小到大、速度应由慢到快。



盘踢

I 不同人群的踢毽养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	忙碌之余，与同事凑在一块踢上几脚	赶走“亚健康”，缓解慢性疲劳状态
家庭主妇（夫）	外出买菜或购物时，在小区的空地上踢一会儿	身轻体健，反应速度变快，干家务轻松自如
老年人	早上晨练时踢一会儿	可防止肌肉松弛老化，还能增强体力，使腿脚灵便

瑜伽

在瑜伽众多的体位中，有很多保养肾脏的动作。其中，以眼镜蛇式、蝗虫式、弓式等最能养肾，因为腰为肾之府，肾脏离腰最近，通过牵拉、伸展、挤压等动作能充分锻炼腰背肌肉，能让肾健壮，延缓肾脏衰老的步伐。

I 瑜伽中的养肾动作

1. 眼镜蛇式



Step. 1

面朝下趴在地上，两腿伸直，双脚并拢，双手掌心朝下支撑于胸部两侧，吸气。



Step. 2

呼气，抬上身和头部，用两手掌和肘部支撑上身，腰部以下的姿势保持不变。



Step. 3

上身完全抬起，双臂伸直，两掌心支撑地面，保持两腿伸直，双脚并拢。头向后仰，腹部有被拉伸的感觉。完成此动作后保持舒适的腹式呼吸。

2. 蝗虫式



Step. 1

取俯卧姿势，脸朝下，胸腹部紧贴地面，两手放在大腿下方，背部挺直，两腿伸直撑地，两脚并拢。



Step. 2

吸气，慢慢将两腿上抬，尽量高抬，正常呼吸的情况下保持这个姿势60秒，然后呼气，放下两腿。此套动作重复做5次。

3. 弓式



Step. 1

取俯卧姿势，将额头、胸腹部贴在地面上，左右手分别抓住左右脚踝。



Step. 2

吸气的同时慢慢抬高两腿。



Step. 3

呼气，向后仰头，尽量上抬头部和两腿，正常呼吸的情况下保持这个姿势15秒。吸气，松开双手，呼气，放下两腿。此套动作重复做3次。

Tips

1. 练习瑜伽时应穿宽松、轻便、舒适的衣服，尽量少带项链、耳环、发饰之类的饰物。
2. 尽量在饭后2~4小时的空腹状态下练习瑜伽，练习瑜伽后1小时左右再进食。
3. 练习瑜伽动作时应量力而为，如果该动作已达到自己的极限，请不要再增大动作幅度，过度拉扯肌肉或关节，会造成运动伤害。
4. 应在安静的环境中练习瑜伽，练习中保持平和的心境，练习时最好关闭手机。
5. 患有高血压、心脏病、视网膜脱落、头颈背有伤者，怀孕女性及重病或手术后的病人，练习瑜伽时只能做一些简单的动作，忌做高难度动作。
6. 老年女性多数有骨质疏松，脊柱、股骨颈容易发生骨折，不宜练习瑜伽。

I 不同人群的瑜伽养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	每晚睡前在音乐声中做瑜伽	疏解压力、克服沮丧、消除疲劳
家庭主妇（夫）	忙完家务活的空闲时间里做做瑜伽	唤醒好心情，快乐做家务
中年人	静谧的午后或黄昏可以练一会儿瑜伽	可缓解更年期不适症状

太极拳

俗话说：八卦腿，太极腰。意思是说练八卦的人腿部有劲，练太极拳的人腰有劲，腰有劲，说明肾功能强大。经常练习太极拳能强肾、养肾纠虚、补肾纳气。太极拳中的许多动作都能起到补肾强身的功效，简单易学，大家不妨来试试。

I 太极拳中的养肾动作

1. 单鞭



Step. 1

两脚分开，双膝微屈，重心移至右腿上，左脚尖点地，上身右转的同时右手从面部前方向右划弧，然后翻掌变钩，左手经腹前向右上划弧至右肩前，掌心朝内。



Step. 2

上身略微向左转，左脚向左前侧方迈出，左脚尖翘起，右脚跟蹬地。



Step. 3

将身体重心移到左腿上成左弓步，上身左转，右手不动，左手慢慢翻转，向前推出，掌心朝前，手指与眼齐平，臂微屈，目视左手。

2. 右蹬脚



Step. 1

两脚分开，双膝微屈，两臂平举，左手掌心朝上，伸到右手腕上，双手手背相对并交叉，然后分别向左右两侧分开、向下划弧，掌心朝向斜下方，同时左脚向左前方迈一步，身体重心前移。



Step. 2

右腿自然蹬直，成左弓步，左右手均由外向内划弧，交叉合抱在胸前，掌心都朝向后方，同时右脚靠拢左脚，脚尖着地。



Step. 3

双臂向左右两侧划弧，分开平举，肘部均微屈，掌心都朝外，同时右脚向右前方慢慢蹬出。

Tips

1. 练习太极拳要持之以恒，不能“三天打鱼，两天晒网”，不然不仅练不好太极拳，而且不能收到坚持练太极拳增强体质和防病养病的效果。
2. 初学太极拳的女性宜采用自然呼吸，不必刻意呼吸，以免产生胸闷、头晕等症状。
3. 如果有条件，最好在空气清新和环境安静的地方练习太极拳，锻炼效果更好。
4. 中老年女性练太极拳时运动量要适度，不要大汗淋漓或过于疲劳。
5. 练太极拳时的衣着要宽松，紧身衣会影响呼吸，鞋袜要轻软合脚，鞋带不要系得太紧，这样练拳时才能感觉舒适。
6. 练太极拳时动作要轻灵，宜轻起轻落，慢起慢落，身体不能“硬邦邦”的，落脚不能“扑腾扑腾”响。

I 不同人群的太极拳养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	在悠闲的傍晚练习太极拳	摆脱来自职场的烦躁和焦虑，缓解体力或脑力疲劳
家庭主妇（夫）	忙完家务，心中没有牵挂的时候练太极拳	缓解心理空虚，有利于找到远离职场的个人归属感
老年人	在空气清新的早晨打一会儿太极拳	强健筋骨、延年益寿

五禽戏

五禽戏是一种模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作，共10个动作，每戏2个动作。练习五禽戏中虎戏的虎举动作，能刺激肾经和膀胱经，可益气补肾，增强肾脏功能。此外，这个动作的主要特点是活动腰部和四肢，中医里面讲“腰为肾之府”，肾又是我们的先天之本，练习虎扑动作，能够很好地达到强肾补肾的作用。

I 虎扑动作的养肾方法



Step. 1

左右两手窝成拳头，沿体侧上抬至两肩前方略微靠下的位置。



Step. 2

上身做向前扑的动作，挺胸塌腰，双臂向前伸直，十指弯曲成“虎爪”状，掌心朝下。

虎爪



Step. 3

两腿屈膝下蹲的同时，左右两手向下划弧至双膝两侧，掌心朝下，目视前方。



Step. 4

双腿伸直、挺腹、后仰的同时，左右手再次握成拳头，沿体侧向上抬至胸前，目视前上方。



Step. 5

左腿离地，屈膝90度，左右手上举。

Step. 6

左脚伸出，脚跟着地，右腿屈膝下蹲，同时上身前倾，两拳头变“虎爪”，向前、向下扑至双膝两侧，掌心朝下，目视前方。随后左脚收回，左右脚分开与肩同宽，上身挺直，左右手自然下落于体侧，目视前方。

换相反方向重复做一遍以上动作。



Tips

1. 练习五禽戏前应拿走身上的硬物，比如手表、镯子、笔、硬币等，以免练习中做动作时碰伤身体或毁坏物品。
2. 过饥或过饱的状态下都不宜练习五禽戏，宜在饭后1小时练习五禽戏。
3. 练五禽戏时身上出现热、胀、酸、麻、肌肉跳动、关节作响、虫行蚁走感等，是练习五禽戏有效果的反应。
4. 心情抑郁、烦躁者不宜练习五禽戏。
5. 处于经期的女性应少练或停练五禽戏。
6. 失眠及心血管患者不宜在上午练习五禽戏。

I 不同人群的五禽戏养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	工作的闲暇时间里练练五禽戏	预防胃病，缓解腰背痛
家庭主妇 (夫)	晚上跟家人一起做五禽戏	感受家庭的温馨和睦，可愉悦身心，缓解忙于家务的疲惫感
老年人	清晨或傍晚都可以练习五禽戏	可使身体强健、耳聪目明、步履矫健

易筋经

易筋经中的许多动作都有弓步和马步，可以锻炼腿部的经络，肾经与膀胱经就在腿上，经常这样锻炼，可以起到强肾固精的作用。此外，易筋经中也有很多以腰为轴的脊柱旋转屈伸动作，经常练习能使腰肾得以锻炼，可以补充肾气。

下面给大家介绍一下易筋经中的摘星换斗式，这个动作通过拳变掌的动作导引，眼看掌心，意存命门，将发动的真气收敛，下沉入命门及腰间两肾，具有不错的壮腰健肾的作用，可以试着做一做。

I 摘星换斗式的养肾方法



Step. 1

取站姿，两脚分开与肩同宽，两臂侧平举，举至略比肩高，两手握拳，掌心朝外。



Step. 2

两手从拳变掌，掌心斜向下，目视前方。

Step. 3

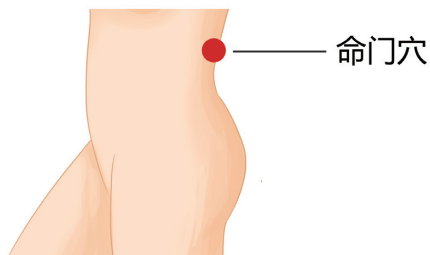
两腿慢慢屈膝的同时，上身略向左转，右臂上举（见分解动作①），然后经体前下摆至左髋关节外侧，右掌自然张开，左臂顺势经体侧下摆到体后，左手背贴在命门穴上（见分解动作②）。



①



②



Step. 4

双腿站直，左手保持原来的姿势，右臂经体前上举至头顶，眼看右掌，保持此姿势30秒。



Step. 5

两臂向身体两侧平举，掌心朝下，然后换相反方向重复以上动作。左右两方向都做一遍算1次，重复做2~3次。

Tips

1. 情绪激动、心情烦躁和郁闷时不宜练习易筋经。
2. 练好易筋经的前提条件是要全身放松，忌用蛮力、硬力。
3. 练易筋经时忌心有杂念，要保持内心平静。
4. 失眠者睡前不宜做易筋经。
5. 练习易筋经忌急于求成、强求动作完美，要根据自身的实际情况进行习练。

I 不同人群的易筋经养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	可利用午休或下班后的时间做做易筋经	可缓解疲劳，预防颈椎腰椎问题
家庭主妇（夫）	心中无杂念时随时都可以练习易筋经	能改善心情，赶走因与外界缺乏沟通所引发的抑郁倾向
老年人	早晚都可以练习易筋经	能明显改善老年人走路容易累、腿部没劲的问题

慢跑

慢跑能促进血液循环，可起到补肾生阳的作用，对调理肾阳虚有益。医学研究还发现，经常慢跑能促进人体肾上腺素的分泌，对肾功能有保健作用。

I 慢跑养肾的方法

慢跑时保持正确的姿势，才能起到应有的健身、养肾作用。

1. 头部要保持正直，双目注视前方。
2. 肩部放松，保持灵活，按身体的轴心自然摆动。
3. 呼吸时要伸展背部，挺胸沉胯。
4. 向下（后）摆臂的时候到腰际附近，向上（前）摆臂的时候到胸线（两个乳头连线就是胸线）的位置。
5. 双手自然放松，拳头不要握得太紧，也可以张开五指，掌心向内。
6. 臀部要微屈，放松臀部肌肉，让臀部随身体自然摆动。
7. 双脚落地要轻快，“下脚”过重会增加骨骼负担。

Tips

1. 跑步时不宜全脚掌着地，这样跑步脚落地时没有缓冲，很容易震伤颈椎，还容易引起胫骨骨膜炎。跑步时应用前脚掌着地。
2. 跑步时的步幅不宜过大，否则会增大对身体的震动性，增加运动风险的概率。
3. 跑步要从小运动量开始，在身体可承受的范围内再逐渐增加运动强度和运动时间。

I 不同人群的慢跑养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	下班吃完晚饭2小时后慢跑30分钟	使身体充满活力，胜任繁忙的工作
家庭主妇（夫）	午后在家中原地跑或在跑步机上跑	释放家庭压力，让自己更快乐、更自信
老年人	清晨在空气清新的公园等地方跑上一会	预防骨质疏松、降低血脂和胆固醇水平、延年益寿

养肾小动作

踮脚

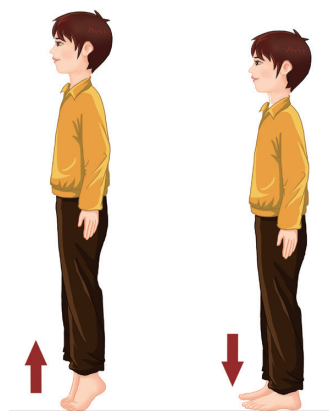
踮脚能使足三阴经通畅，这组经络分布在大腿内侧，上方是足太阴脾经，中间是足厥阴肝经，后方是足少阴肾经。脾肝肾都主升，这三个脏器都有激发中气的作用，可起到补肾固本、强肾护肾的作用。

踮脚养肾的方法

取站姿，两脚略微分开，全身放松，两脚跟儿慢慢抬起，并配合深呼吸。脚跟抬到一定高度后，绷紧双腿，保持此姿势不变，坚持10秒钟，吐气，然后将脚跟落下。最初做这个动作时应将脚跟慢慢落下，动作熟练后脚跟应猛然落下，只有脚跟猛然落下才能称为踮，一般情况下只要踮七八下就能达到养肾的效果了。

Tips

1. 患有严重骨质疏松的人最好不做踮脚动作，以免站立不稳而摔倒，造成骨折。
2. 老年人做踮脚动作一定要循序渐进，刚开始练习时身边要有帮扶物。
3. 宜在平地上做踮脚动作，忌在有坡度的地面上踮脚。



不同人群的踮脚养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	工作间歇时起身踮踮脚	提神醒脑、精神倍增
家庭主妇（夫）	洗菜或刷碗时踮踮脚	缓解长时间站立做家务引起的足跟痛
老年人	熟人聚在一起唠嗑时踮踮脚	锻炼平衡能力，减少走路时摔倒的情况出现

金鸡独立

肾及肾经主下肢气血循环，做金鸡独立动作时注意力在脚底，气血便向下流注，可带走肾经垃圾，带来营养，有强肾的作用。此外，练习金鸡独立还能调理因心肾不交（是因心肾既济失调所致的病证，指心与肾生理协调失常的病理现象，多由肾阴亏损，阴精不能上承，因而心火偏亢，失于下降所致）引起的失眠。

I 金鸡独立养肾的方法

金鸡独立的动作很简单：一个脚站立，另一只脚抬起，双手自然下垂，双目轻闭，站立2~3分钟，一脚站毕，换另一只脚，两脚相互交替2~3遍，每天做2次即可。

Tips

1. 练习金鸡独立不宜急于求成，不要想练了一两次就能站立很长时间，这是一个循序渐进的过程。要经常练习，站立的时间自然会变长。
2. 70岁以上或双脚已站立不稳的老年女性就不适合做金鸡独立了。
3. 平衡感不好的人在做金鸡独立前，先在软垫或地毯上跪10分钟，然后再做金鸡独立会站得时间久一些。



练习金鸡独立时闭上双眼，有助于增加平衡感。

I 不同人群的金鸡独立养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	工作间隙的时候可以做做金鸡独立	提高睡眠质量，增强记忆力，工作起来更有效率
家庭主妇（夫）	听音乐或听广播时做金鸡独立	能静心，有助于缓解“全职太太”或“全职丈夫”的心理压力感
老年人	每天早晚各做1次金鸡独立	降糖、降压、预防老年痴呆

叩齿吞津

中医认为，肾主骨，齿为骨之余，牙齿里的经络和肾经是相通的，叩齿可以坚固牙齿，能对肾起一个反固的作用，可以让肾强壮。吞津可以补肾，古代养生学家把唾液称为“金津玉液”，将口中的唾液咽下，能滋养包括肾在内的五脏六腑。常叩齿吞津，具有养肾生精，调节肾阴、肾阳的功效，能强健体质、养生防病。

I 叩齿吞津养肾的方法

叩齿就是上下牙有节奏的相互叩击，叩齿时自然闭口，刚开始叩齿时，可轻叩20下左右，然后逐渐增加叩齿的次数和力度，一般以36下为佳。叩齿后，用舌头在口腔内贴着上下牙床、牙面搅动，用力要柔和自然，先上后下，先内后外，搅动36次，等到口中的唾液增多，用舌抵上腭的方式来聚集唾液，并鼓腮用唾液含漱数次，然后分三次缓慢将口中的唾液咽下。

Tips

1. 叩齿时要稍用力使其“嚼嚼”有声，速度不宜过快，避免咬伤舌头或颊黏膜，叩齿力度也不宜太大，以不引起疼痛不适为度。
2. 18岁以下的青少年，由于其牙齿可能尚未发育完全，不宜做叩齿。
3. 吞津前，如果口中的唾液过多影响其他动作进行，可将唾液部分咽下，但不宜吐掉。
4. 口腔溃疡及口舌糜烂者暂时不宜做叩齿吞津，应等到创面愈合后再进行锻炼。

I 不同人群的叩齿吞津养肾建议

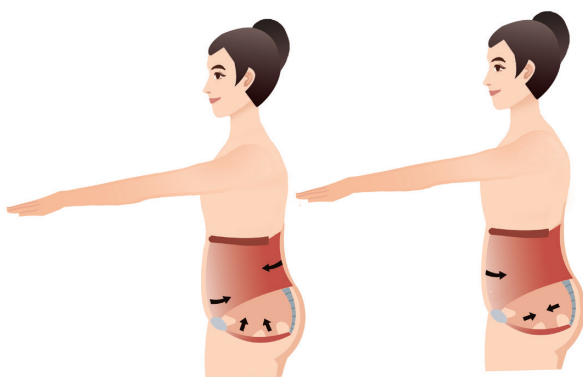
不同人群	时间安排	其他好处
上班族	上班乘地铁或等电梯时都可以做叩齿吞津	赶走面色晦暗，拥有好气色，工作更自信、出色
家庭主妇（夫）	可以一边做家务一边做叩齿吞津	可健脑、增强记忆力，有助于有条不紊的打理好琐碎家务，减少疏漏或遗忘的次数
老年人	早晨醒来后即做叩齿吞津	健脾、强骨、聪耳明目

提肛

做提肛动作时，会刺激督脉，督脉与肾经、肾的关系十分密切，具有补肾强肾的作用。另外，有一些中老年人在咳嗽、大笑时会出现漏尿的情形，医学上称之为“尿失禁”，是肾虚的表现，练习提肛一段时间之后，便能得到缓解，可见提肛运动有调理肾虚的作用。

I 提肛养肾的方法

提肛运动就像忍大便一样，将肛门向上提，然后放松，接着再往上提，一提一松反复进行。即吸气时肛门收缩上提，呼气时放松。每次做提肛运动50次左右，持续5~10分钟即可。每天做3~5次。



Tips

1. 做提肛运动的姿势没有什么限制，行站坐卧都行，做的时候应全身放松，不要紧绷腹、臀及腿部肌肉，锻炼中要以感到舒适为宜。
2. 提肛时必须用力，练完后最好能排一次尿。
3. 这些情况不宜做提肛运动：身体极度虚弱；肛门局部感染，肛周脓肿；炎性痔急性期，嵌顿痔。
4. 锻炼中要避免急于求成，以不感疲乏为宜，养成习惯，但关键在于持之以恒。

I 不同人群的提肛养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	工作之余起身站立做提肛	可预防久坐引起的痔疮，缓解久坐引起的便秘
家庭主妇（夫）	做家务时可以随时做提肛动作	帮助女性预防子宫脱垂；保护男性前列腺
老年人	早上起床或临睡前做提肛动作	可提升阳气、通经活络、温煦五脏、延年益寿

鸣天鼓

中医认为：肾开窍于耳。做鸣天鼓时的掩耳和叩击可对耳朵产生刺激，具有调补肾元、强本固肾的功效，对头晕、耳鸣、健忘等肾虚症状均有一定的预防和康复作用。

鸣天鼓养肾的方法

鸣天鼓具体的做法是：先用两手的拇指、食指上下按摩两耳36次，再用两手掌心稍用力将两耳轮从后往前按，将两耳孔掩实；随后，两手五指自然扶在脑后（枕部），中指按在玉枕穴上，食指压在中指上，然后食指下滑，轻弹后脑部左右两侧的风池穴各18次，弹击时两食指交替进行，节奏应短促有力，使耳朵里有“咚、咚”的响声，每天可以做1~2次。

Tips

1. 鼓膜穿孔及患有中耳炎的人不适合做鸣天鼓。
2. 做鸣天鼓时姿势可坐、可站，或行进间，但要注意身体宜保持顶平项直、中正安舒。



不同人群的鸣天鼓养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	长时间使用电脑后可以做做鸣天鼓	能缓解长时间使用电脑引起的偏头疼，两眼干涩、不舒服
家庭主妇（夫）	等待一壶水烧开等做家务的间隙时间里就可以做鸣天鼓	能使精力更充沛，可更好的照顾家人和打理家务
老年人	睡前鸣天鼓	强身健体、抗衰老、助睡眠、缓解听力下降

劈叉

劈叉可以锻炼肝肾功能。劈叉时两条大腿内侧会酸胀紧绷，这紧绷的地方就是肝肾经的循行路线。肝肾经一起锻炼，其功能才会协调一致。即养肾的同时注意养肝，能使养肾的效果事半功倍。

I 劈叉养肾的方法

将两腿较大的叉开成“一”字，可分为竖劈叉和横劈叉两种。竖劈叉：腿前后分开成一直线并坐于地上，双手在身体两侧撑地；横劈叉：腿左右分开成一直线并坐于地上，双手在体前撑地。



竖劈叉



横劈叉

Tips

1. 做劈叉动作前要做一些热身运动，比如用双手抱头在原地跳动，或是爬2~3层楼梯，感到微微有些出汗就行。
2. 练习劈叉时一定要放松肢体，只有放松了肢体才能将韧带拉开。
3. 练习劈叉动作要循序渐进，千万不要急于求成，否则容易使身体受到伤害。

I 不同人群的劈叉养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	午休时做做劈叉动作	赶走无精打采，精神饱满工作效率高
家庭主妇 (夫)	在孩子午睡时或干完家务的空余时间里练习劈叉	可缓解疲劳、消除瘀血，还能让气色变得更好
老年人	听广播或看电视时可以练练劈叉	减少关节和肌肉受伤，预防和改善腰腿疼痛

走猫步

走猫步的特点是双脚脚掌呈“一”字形走在一条直线上，走的过程中会形成一定幅度的扭胯，这对人体私密处可起到一定程度的挤压和按摩作用，能强肾、养护肾气、增强性功能。坚持走猫步一个月，即可收到明显的补肾效果。

I 走猫步养肾的方法

走猫步顾名思义是学小猫走路，走猫步的具体方法是：双手掐腰，向前迈步，右脚向左迈步、左脚向右迈步，像猫一样走“一字步”，双脚脚掌呈“一”字形走在一条直线上，身体随脚迈出的方向扭转，迈右脚时身体向左扭转，迈左脚时身体向右扭转。走上1分钟，稍休息再重复走5~10遍，也可采取快慢结合的方法来走猫步，即在放松状态下走5分钟，再快速走3分钟，重复走上3遍。走的时候身体要直，不要弯腰，沿着直线走，眼睛要朝前看。



1. 走猫步时要穿平底、软底和低跟的布鞋或胶鞋，不宜穿中跟或高跟的鞋，尤其是皮鞋，以防扭伤和蹣伤脚。
2. 年老体弱者走猫步时如果感到喘不过气，要酌情减慢步速。
3. 体弱的老人走“猫步”时，应有人陪同。
4. 走猫步时应配合缓而深的呼吸、双臂摆动，大跨步前行，才能收到更好的养肾效果。

I 不同人群的走猫步养肾建议

不同人群	时间安排	其他好处
上班族	工作间隙去洗手间时，可以走上几分钟的猫步	可缓解长时间伏案引起的肩颈酸痛
家庭主妇（夫）	打理家务之余在家中客厅等宽敞处走猫步	帮助男性预防前列腺炎，帮助女性防治妇科病
老年人	清晨或傍晚，约上三五老友去公园等空气清新的地方走猫步	抗衰老、改善老年性腰腿痛和便秘

运动锻炼中的宜与忌

| 宜多做有氧运动

日常宜多做有氧运动，尽量不做无氧运动。无氧运动是指身体在氧气不能充分供应的情况下，在极短时间内的低强度运动，如举重、跳高、投掷等。人体在这种低强度状态下难以持续运转，容易出现呼吸急促、肌肉酸痛的不适感，同时，身体关节在不同平面承受的压力激增，或关节运动频率增多，容易造成运动损伤。而有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼，即在运动过程中人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态，常见的有氧运动项目有：散步、慢跑、游泳、骑自行车、跳健身舞、跳绳、打太极拳、做韵律操、滑冰等。

| 运动前宜做好准备活动

只有在运动前充分的做好准备活动，才能有效地避免运动损伤的发生，对于运动损伤来说，预防胜于治疗！做准备活动，要充分热身，除了常规的从头到脚的徒手热身方式外，身体各部位的关节、韧带、肌肉也要进行充分的活动。热身运动一般以10分钟为宜，冬季可稍微长些，约15分钟。全身热身后，还要进行局部关节、韧带和肌肉的针对性活动，比如当日主要练腿，那就要对腿部进行针对性的热身，比如压腿、蹬腿等。

| 运动量宜循序渐进

运动时应遵循运动量循序渐进、逐步增加的原则。据调查，80%以上的运动损伤都是由盲目增加运动量造成的。正常人每周运动3~5次为宜，但是如果你之前没有运动的习惯，心肺功能和骨关节的灵活性都比较差，建议你循序渐进，从少量开始，先每周运动2次，然后增加到3次、4次、5次，运动强度也应由低强度慢慢向中强度过渡，一般需要2~4周的适应过程。

| 运动时宜用鼻子呼吸

运动时宜尽量用鼻子来呼吸，而不是张开嘴巴呼吸，否则不利于身体健康。因为用嘴呼吸容易使冷空气或脏空气入侵，会刺激呼吸道，反而影响呼吸；用嘴呼吸还容易使嗓子发

干、咽痛、唇部龟裂；还易造成舌根肌肉衰退，间接引起脸部肌肉松弛，会让整个人看起来比同龄人衰老。因此，运动时宜紧闭嘴巴用鼻子均匀、有节奏地呼吸。

丨 忌空腹运动

空腹运动会消耗人体内大量的血糖，如果血糖得不到及时补充，血糖浓度就会迅速下降，而人脑部的血糖储存量较少，并且神经组织全靠血糖来提供热量，因此当血糖降低时，首先影响的是脑和交感神经的功能，出现头晕、眼花、心慌等症状，严重的还会休克。所以，运动前最好先给身体加餐，喝杯牛奶或豆浆，吃些易消化的面包、糕点，这样有利于减少低血糖的出现，但不能吃得太饱，否则会在运动时诱发脑缺血。运动前的进食量一般以不感觉饥饿为好，而且应在进食30分钟之后再运动。

丨 雾霾天忌在室外运动

雾霾含有近百种颗粒物，组成非常复杂，这些颗粒物通过人体的呼吸进入呼吸道，会诱发眼结膜炎、鼻炎、咽喉炎、气管炎等各种过敏性疾病，长期如此，甚至可诱发肺癌等一些癌症。有的人会说，那我可以戴上口罩运动啊，其实戴口罩运动很不健康，一般的口罩并不能完全阻隔雾霾，大量的雾霾还是会被吸入体内；防护功能好的口罩密闭性强，运动时佩戴时间过久，容易出现眩晕、憋气、胸闷等症状；另外，带着口罩运动，二氧化碳不能很好排出，可能被人体再次吸入，对健康同样是非常不利的。

丨 夏天忌在烈日下运动

有人以为“夏练三伏”就是在烈日下暴晒，这样运动是非常不科学的。夏季在烈日下运动，很容易中暑，如果长时间在烈日下运动，阳光中的紫外线可造成皮肤1~2度灼伤，过多的紫外线照射更是诱发皮肤癌的重要因素。此外，烈日下的紫外线还能透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，损伤大脑和眼睛。夏季宜在阴凉、通风好的地方运动，运动时间最好选在上午9点之前或下午4点以后，并且运动时间不宜过长，运动时最好穿浅色衣服，涂些防晒品，并戴上防晒帽。



中医认为，肾最主要的功能是「藏精」，即把人体最精华的「宝贝」储存起来，封藏起来。按摩、艾灸、刮痧等中医理疗能起到较好的养肾功效，它们简单有效，可增强肾「藏精」的功能，帮助我们守护健康。

Chapter 5

中医理疗养肾

简单有效，用了离不了



按摩养肾

按摩是一个简单有效的养肾方法，能使肾精充盛、肾气健旺，长期坚持对肾脏有很好的保健功效。



养肾、健肾、强肾 劳宫穴

养肾功效

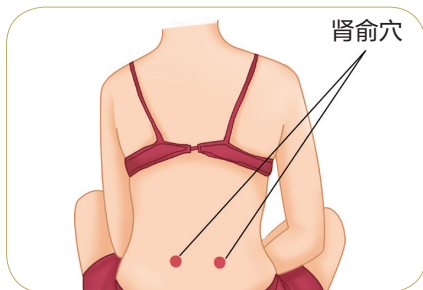
按摩劳宫穴有养肾、健肾、强肾的作用，还有助于改善肾阴不足、肾气虚弱的问题，并对因肾虚引起的头痛有很好的缓解作用。

快速取穴

此穴在手掌心，即手握拳时，中指指尖下即是，左右手心各有1穴。

按摩方法

先用右手的拇指指腹按摩左手上的劳宫穴，再换左手的拇指指腹按摩右手上的劳宫穴，每次按摩此穴位10分钟左右，每天按摩2~3次。



肾阴虚、肾阳虚都能调 肾俞穴

养肾功效

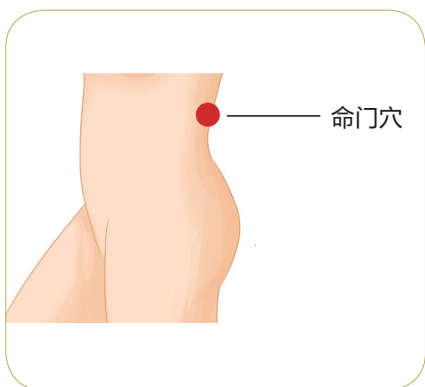
具有阴阳双补的功效，既能调理肾阳虚，又能调理肾阴虚。每天坚持搓擦此穴可以强壮肾气、补肾健腰、增强肾功能。

快速取穴

肾俞穴在腰部，第2腰椎棘突下，左右二指宽处的位置，左右各有一穴。

按摩方法

将两手掌心搓热，然后把两手放在肾俞穴上做搓擦的动作，搓擦到肾俞穴有从里往外发热的感觉。每天搓擦2~3次。



强腰膝固肾气

命门穴

养肾功效

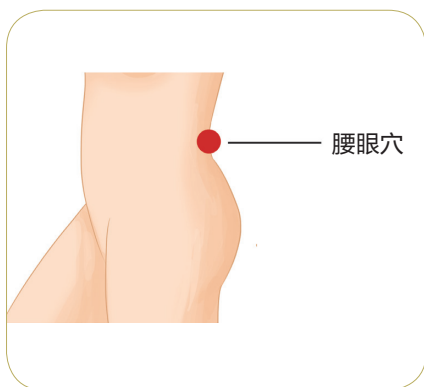
经常按摩命门穴可强腰膝固肾气，温肾壮阳，强肾固本，延缓人体衰老，可用于阳痿、遗精、腰痛的调理。

快速取穴

命门穴位于后背两肾之间，第二腰椎棘突下的凹陷处，约与肚脐在同一水平上。

按摩方法

将左手或右手握拳，以拳尖置于命门穴上，顺时针按揉50下，力度以感觉酸胀为宜。每天按揉1~2次。



温暖腰及肾脏

腰眼穴

养肾功效

腰眼穴在带脉（环绕腰部的经脉）之中，为肾脏所在部位，常按摩此穴可以温暖腰及肾脏，增强肾脏机能，加固体内元气，能防治尿频、夜尿多、遗精、阳痿、腰腿痛等肾虚症状。

快速取穴

此穴在腰部，第4腰椎棘突下旁开4横指宽的凹陷处，左右各有1穴。平时久坐，常感觉腰部酸胀处即是。

按摩方法

两手轻轻握成拳，用拳眼或拳背旋转按揉左右两侧的腰眼穴，每次5分钟左右。每天早晚各按摩一次。



强肾固本、充盈肾气

关元穴

养肾功效

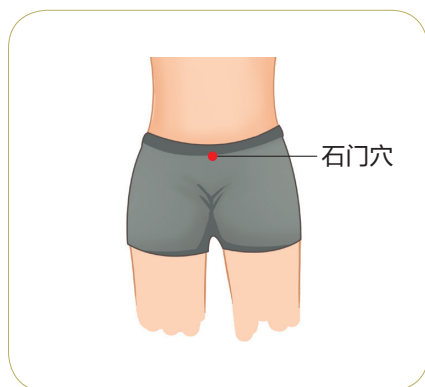
中医认为人的元气禀于先天，藏在肾中，而关元穴就好似人身体的一個閥門，能將人體元氣關在體內不讓它泄漏，常按摩關元穴能強腎固本，還具有使腎氣充盈的作用。

快速取穴

關元位於臍下三寸處。一只手四指并拢，放肚脐下量四横指，最下边的指边正对肚脐的位置就是关元穴。

按摩方法

用拇指的指腹轻轻按压关元穴，每一轮按压5次，每次按压10轮。



健肾固精

石门穴（又叫丹田穴）

养肾功效

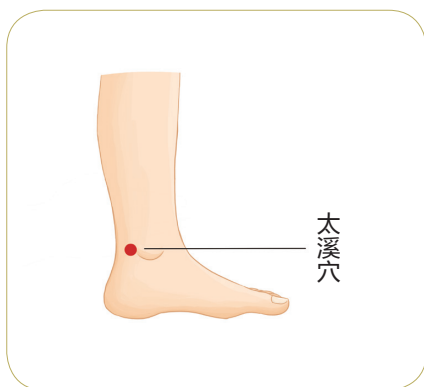
按摩石门穴能健肾固精，可使人肾精充盛、肾气健旺。对长期处于亚健康、身体虚弱的肾气亏损者具有不错的调理作用。

快速取穴

石门穴位于下腹部，前正中线上，肚脐下三横指宽（二寸）处。

按摩方法

将右手的食指、中指、无名指并拢，放在石门穴处旋转按揉50~60次。每天早晚各按揉1次。



调理肾病 太溪穴

养肾功效

按摩此穴能滋阴补肾、壮肾阳、益肾精、纳肾气，可用于慢性肾炎、慢性肾功能不全、糖尿病肾病等肾脏疾病的调理。

快速取穴

此穴位于足内侧，在脚的内踝与跟腱之间的凹陷处，左右脚各有1穴。

按摩方法

可用左右手的拇指分别按揉左右脚上的太溪穴，也可以用光滑的木棒按揉，力度以有酸麻的感觉为宜。



增强肾功能 涌泉穴

养肾功效

涌泉穴是肾经的起始穴位，经常按摩涌泉穴，能活跃肾经之气，具有补肾、增强肾功能的作用，防治脱发、白发，并能明目。

快速取穴

此穴位于足底，在第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处，左右脚各有1穴。

按摩方法

晚上睡前取坐姿，用手掌来回搓摩涌泉，以感觉发热为度，然后再用拇指指腹按揉涌泉穴，以感觉酸痛为度，两脚互换。

艾灸养肾

肾为先天之本，脾为后天之本。脾肾一虚，正气则虚，邪气则盛，因此扶养正气贵在温补脾肾。中医认为，温补者，莫过于灸法，灸者，乃艾之火攻。这个“灸”说的就是艾灸。经常艾灸一些能养肾的穴位，对强肾固肾非常好处。

一 艾灸的常用原料

艾草是艾灸最主要的原料，艾草有蕲艾和野艾之分，艾灸用的多是蕲艾。艾灸用的艾草都是陈年的，新鲜的艾草不能用来艾灸。艾草晾干捣碎、筛去杂质之后，得到的就是艾绒，艾绒用手捏成矮胖的圆锥形就成了艾壮，艾绒经过加工之后卷成了艾条。艾绒、艾壮、艾条，在艾灸时会经常用到。艾绒主要有金艾绒、青艾绒、陈艾绒等几种，其中金艾绒的质量最好，手感细腻，容易捏成艾壮，不容易散掉。质量好的艾条点燃后冒出的烟是淡白色的，气味香，不浓烈，不刺鼻，烟雾向上有缭绕的样子。



艾绒



艾壮



艾条

I 常用的艾灸方法

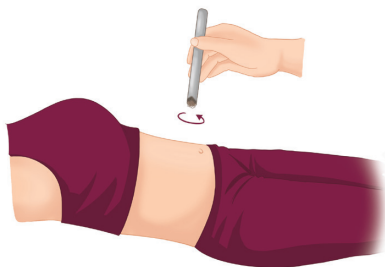
悬灸

悬灸是将点燃的艾条悬在穴位上方3~5厘米处进行熏灸，固定于应灸之处，静止不动。



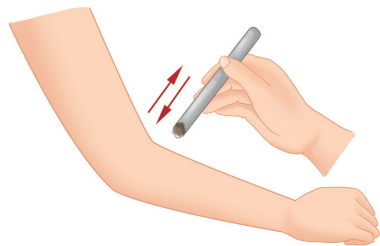
回旋灸

回旋灸是将艾条的一端点燃，在距离施灸部位皮肤3厘米左右的距离，做顺时针或逆时针的旋转往复回旋施灸。



雀啄灸

雀啄灸是将艾条燃着的一端对准穴位，像鸟啄食一样，一上一下、忽远忽近的活动施灸。



器具灸

器具灸最常用的是用温灸盒施灸。温灸盒是一种盒形的木制灸具，内装艾条后将其固定在身体上施灸。温灸盒一般为单孔、双孔、四孔、六孔。



隔姜灸

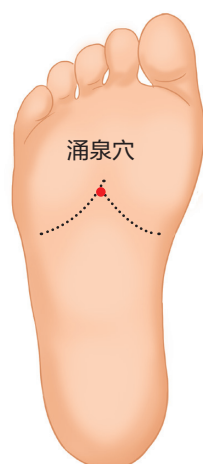
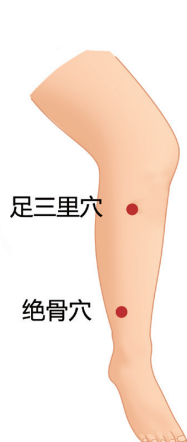
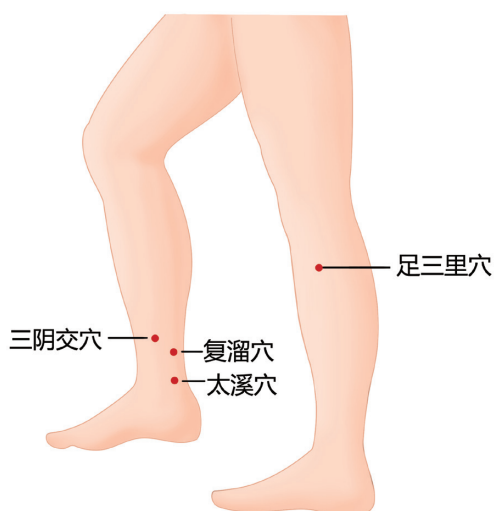
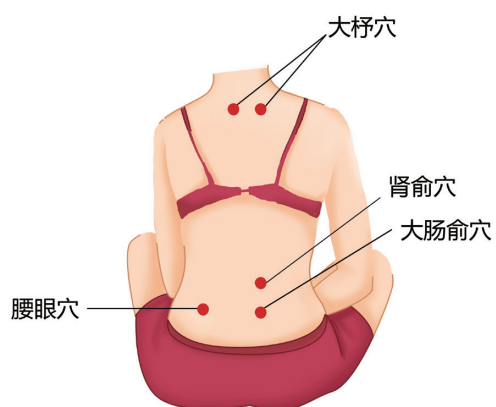
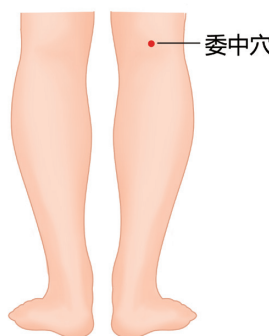
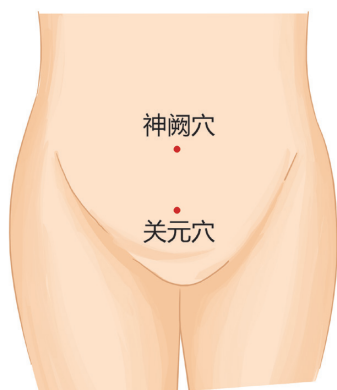
隔姜灸是将鲜姜切成0.6厘米厚的薄片，用针在姜片上扎上几个眼，放在穴位上，将艾绒捏成矮胖的圆锥形艾壮，放在姜片上点燃施灸。



I 艾灸的注意事项

1. 艾灸后30分钟内不要用冷水洗手或喝凉开水，以免降低艾灸的疗效。
2. 身体发炎的部位禁灸。孕妇及处于经期的女性不宜做艾灸。
3. 使用艾条施灸后一定要将火熄灭，避免发生火灾。
4. 不宜在空腹、过饱、酒后、过累、大恐、大怒时施灸。
5. 施灸时要专心致志，以免灼伤皮肤。

I 艾灸养肾方



| 艾灸方1

选穴：神阙穴（肚脐的位置）。

灸法：取平躺姿势，露出肚脐，在肚脐上放一片大一些的圆形姜片，在姜片上放上艾炷，将艾炷点燃，灸3~5壮即可。隔天一灸，每月灸10~15次即可。

功效：艾灸神阙穴，能使灸的热力透过腹中的经脉达到肾脏，改善肾的功能，对于由肾虚引起的尿急、尿频、尿失禁等症状，具有较好的疗效。另外，姜是温肾的，能够加强热力的发散作用，使补肾的作用增强。

| 艾灸方2

选穴：绝骨穴、涌泉穴、肾俞穴、大杼穴。

灸法：每天晚上临睡前，将艾条点燃，先在绝骨穴和涌泉穴上悬灸，每穴各灸2~3分钟，灸至穴位处的皮肤出现红晕，再悬灸肾俞穴和大杼穴，还是每穴各灸2~3分钟，灸至穴位处的皮肤出现红晕。

功效：此艾灸方能补肾益精、强骨固齿，对肾阴虚损、肾之精气不足、肾精不能上达于齿所引起的牙齿疏松、牙痛齿摇、牙龈萎缩、易脱落可起到较好的改善作用。

| 艾灸方3

选穴：神阙穴、关元穴、足三里穴。

灸法：取大一些的圆形姜片盖在穴位皮肤上，在姜片上放上艾炷，将艾炷点燃，每次每穴灸3~5壮。先灸神阙穴，再依次灸关元穴和足三里穴。每日或隔日灸1次，10~14次为1个疗程。

功效：此艾灸方能补肾固精，适用于肾虚精关不固所致的遗精。

| 艾灸方4

选穴：肾俞穴、大肠俞穴、腰眼穴、委中穴。

灸法：用点燃的艾条依次悬灸肾俞穴、大肠俞穴、腰眼穴、委中穴，灸这4个穴位总共需灸10~15分钟，每天灸1~2次，以灸至穴位处的皮肤出现潮红为度。

功效：此艾灸方能补肾强腰、行气活血，对肾之气血不足，导致腰部失去濡养引起的腰膝酸软、腰部骨骼和肌肉力量不足等可起到较好的调养作用。

| 艾灸方5

选穴：命门穴、肾俞穴、太溪穴、复溜穴。

灸法：命门穴、肾俞穴用艾灸盒施灸，每次每穴灸30分钟，每天灸1次；太溪穴、复溜穴用艾条回旋灸，每次每穴灸10~15分钟，每天灸1次。

功效：此艾灸方能调理肾阳虚，有助于消除或改善面色苍白、畏寒肢冷、腰膝酸痛、大便溏泄等肾阳虚的典型症状。

| 艾灸方6

选穴：关元穴、肾俞穴。

灸法：用点燃的艾条先雀啄灸关元穴，再雀啄灸肾俞穴，每次每穴灸10分钟，冬季每天灸2次。

功效：关元穴、肾俞穴是冬季养生补肾要穴。冬季天气寒冷，用艾条灸关元穴、肾俞穴，可温补肾阳、肾气，有显著的祛寒保暖效果。

刮痧养肾

刮痧能疏通经络、畅通气血、活血化瘀、消肿止痛，经常刮刮痧，可起到调理肾虚、补益肾气、预防肾病的作用。

I 刮痧的必备工具



刮痧板



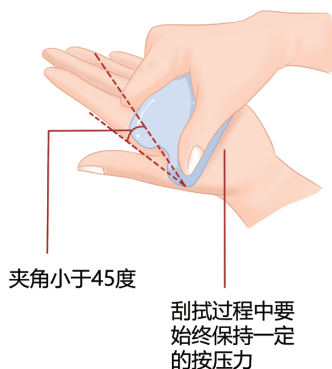
刮痧油（用于除面部以外的皮肤）



刮痧乳（用于面部）

I 刮痧的基本方法

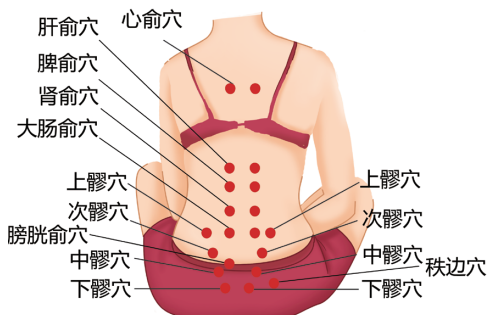
将需要刮痧部位的皮肤清洗干净，涂上适量刮痧油，刮痧时刮痧板与刮拭方向皮肤间的夹角应小于45度，在疼痛敏感的部位，最好小于15度。刮拭时要匀速、用力均匀，不然会使疼痛感加重。刮拭过程中要始终保持一定的按压力，这样才能起到刮痧应有的保健效果。此外，刮拭的长度一般以穴位为中心，总长度8~15厘米，应大于穴区范围。刮痧结束后，用干净的纸巾或毛巾将刮痧部位皮肤上的刮痧油或刮痧乳擦拭干净。



如果需要刮拭
的经脉较长，
可分段刮拭。

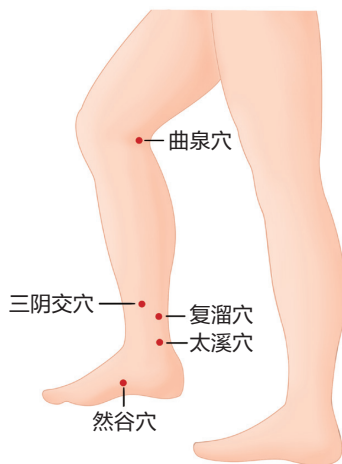
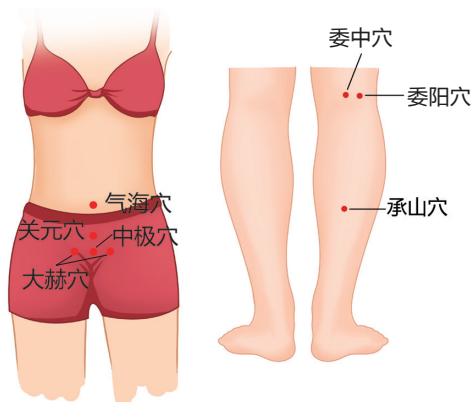


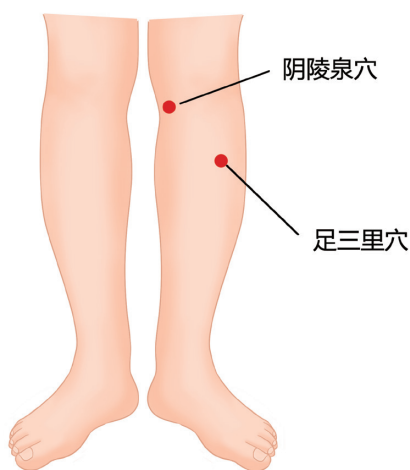
I 刮痧养肾方



I 刮痧的注意事项

1. 过度疲劳、过度饥饿、过度口渴、中暑、醉酒者不宜刮痧，否则会引起虚脱。
2. 患有白血病、严重贫血、破伤风的人及肝肾功能不全者、心脑血管病处于急性期者不宜刮痧。
3. 不要在通风处刮痧，刮痧时宜避风。
4. 刮痧会使汗孔扩张，刮痧后30分钟内不要冲冷水澡。
5. 刮痧后喝一杯温开水，可促进新陈代谢，加速代谢产物的排出。
6. 怀孕女性的腰、腹部禁刮；皮肤有感染疮疖、溃疡、瘢痕或有肿瘤的部位禁刮。
7. 刮痧前泡热水澡或热敷一下，能使刮痧时的痛感减轻。
8. 两次刮痧中间应间隔3~5天，待上一次刮痧的痧痕消退或皮肤没有痛感后，再进行下一次刮痧。连续刮痧5~7次后应该暂停7天。
9. 每次刮痧的时间一般以10~20分钟为宜。





刮痧方1

选穴：太溪穴、复溜穴。

刮法：从复溜穴刮到太溪穴，反复刮拭至皮肤潮红，稍有充血即可，每个穴位的刮痧时间不要超过10分钟。

功效：此刮痧方能疏通肾经，可缓解尿频、尿急、腰酸等症状。

刮痧方2

选穴：心俞穴、肝俞穴、脾俞穴、次髎穴、关元穴、大赫穴、曲泉穴、复溜穴、三阴交穴。

刮法：先刮背部的心俞穴、肝俞穴、脾俞穴、次髎穴，再刮腹部的关元穴、大赫穴，最后刮下肢的曲泉穴、复溜穴、三阴交穴，刮至微微出现痧痕即可。

功效：此刮痧方能补肾壮阳、填精补髓，适用于肾虚精亏引起的遗精、阳痿。

刮痧方3

选穴：肾俞穴、大肠俞穴、八髎穴、秩边穴、委中穴、承山穴、足三里穴。

刮法：先刮腰骶部的肾俞穴、大肠俞穴、八髎穴、秩边穴，再刮下肢的委中穴、承山穴、足三里穴，刮至微微出现痧痕即可。

功效：此刮痧方能补肾祛寒，适用于肾阳不足、寒湿内困引起的畏寒肢冷、精液异常、不孕不育等症。

刮痧方4

选穴：肾俞穴、膀胱俞穴、气海穴、中极穴、阴陵泉穴、然谷穴、委阳穴、足三里穴。

刮法：先刮背部的肾俞穴至膀胱俞穴，再刮腹部的气海穴至中极穴，然后刮下肢内侧的阴陵泉穴、然谷穴，最后刮下肢外侧的委阳穴、足三里穴，刮至微微出现痧痕即可。

功效：此刮痧方能强腰补肾，适用于肾虚、肾气不足引发的腰痛、遗精、阳痿等症。

刮痧方5

选穴：肾俞穴、膀胱俞穴、关元穴、中极穴。

刮法：先自上而下由肾俞穴刮至膀胱俞穴，再自上而下由关元穴刮至中极穴，刮至微微出现痧痕即可。

功效：此刮痧方能固肾元、补肾气，对小儿遗尿有非常好的调理作用。

敷脐养肾法

肚脐是生命孕育之初的营养通道，敷脐时敷料中的有效成分便可以迅速渗透进入血液的循环之中，从而达到温通经络、调和气血、养肾护肾的功效。

| 白芷蜂房方

组方：白芷10克，露蜂房10克，醋适量。

制用法：将白芷和露蜂房放入烤箱中烘干发脆，一同研成细末，加醋调匀，睡前敷在脐部，用多层纱布覆盖，然后用医用胶布将纱布固定。1~2天敷1次，连续敷3~5次。

功效：此敷脐方能温肾补阳，对肾阳虚引起的性功能减退、女子不孕、痛经等症有较好疗效。

| 五倍子茴香龙骨方

组方：五倍子、小茴香、龙骨、炮姜各5克，牛奶适量。

制用法：将组方中的4味药去中药房打成粉末状，倒入盛器中混合均匀，加适量牛奶调匀后敷于脐上，用多层纱布覆盖，然后用医用胶布将纱布固定。敷3~5天除去。连敷3~5次。

功效：此敷脐方能温肾补壮阳、固精止遗，对肾阳虚引起的遗精、阳痿有显著疗效。

| 五倍子五味子方

组成：五倍子、五味子、丁香、肉桂、补骨脂各30克，白酒适量。

制用法：将组方中的5味药去中药房打成粉末状，倒入盛器中混合均匀，加白酒调匀后敷于脐上，用多层纱布覆盖，然后用医用胶布将纱布固定。每晚敷1次，每次敷6~7小时，连敷5次。

功效：此敷脐方能温肾固摄，主治肾气不足引起的小儿遗尿。

| 五灵脂白芷食盐方

组成：五灵脂、白芷、食盐各6克，荞麦粉适量。

制用法：将五灵脂、白芷去中药房打成粉末状，倒入盛器中，加食盐和荞麦粉混合均匀，加适量水调成团状，敷于脐上，用多层纱布覆盖，然后用医用胶布将纱布固定。每天敷1次，连敷7天。

功效：此敷脐方能温肾补气养血、调补冲任，能有效调理伴有经少或经闭、畏寒肢冷等症状的肾虚宫冷型不孕。

拔火罐养肾

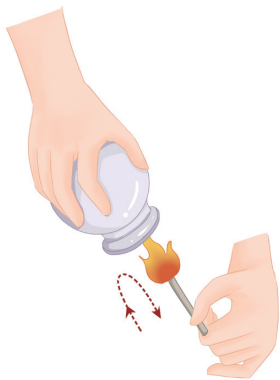
民间有种说法叫“要想身体安，火罐经常沾”。肾虚者及肾病患者如能经常拔拔火罐，可以疏通经络、行气活血、祛除瘀滞、调节阴阳，起到较好的强肾、健肾作用。

I 拔火罐的常用工具

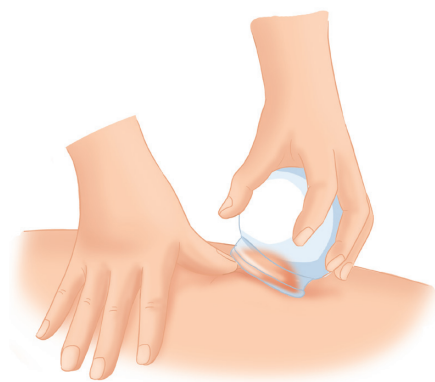
拔火罐常用工具有专用玻璃罐（多个）、酒精棉球、打火机、镊子。

I 拔火罐的最常用方法

右手拿镊子夹起酒精棉球，用打火机将其点燃后，左手拿罐，罐口朝下，将点燃的棉球放入火罐内绕1~2圈后迅速拿出罐外，再迅速将火罐扣在应拔的部位上，此时罐内形成的负压即可吸附住皮肤。



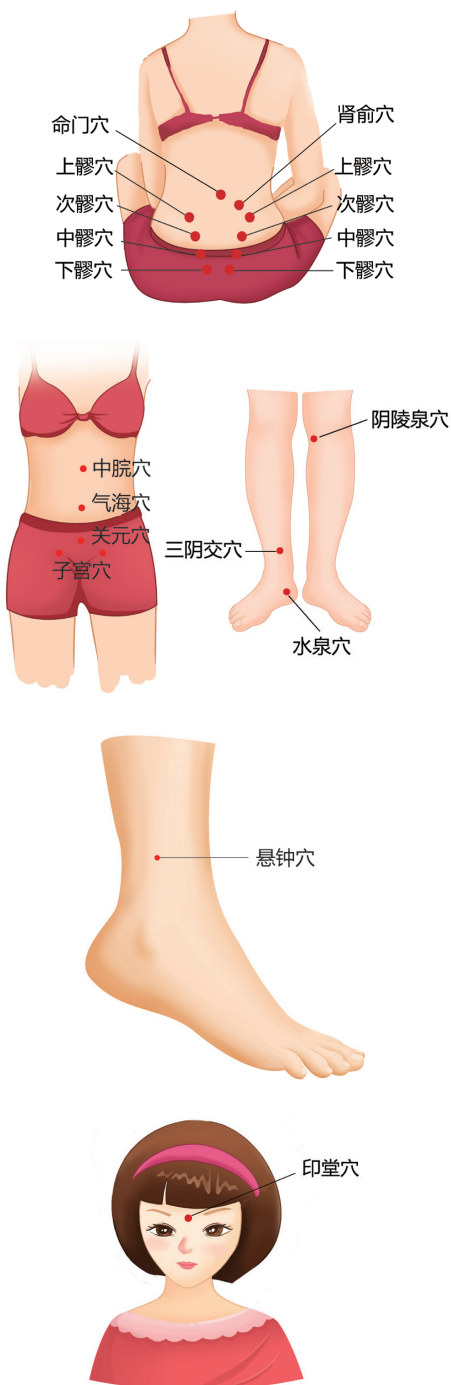
待火罐达到一定的留罐时间后，就要起罐（也称脱罐）了，起罐时一手扶住火罐，另一手轻轻地按住火罐口边缘的皮肤，待空气缓缓进入罐内后即可将罐取下。



I 拔火罐的注意事项

1. 拔罐数目多，罐具间的距离不宜太近，以免牵扯皮肤引起疼痛或因互相挤压而使罐具脱落。
2. 不宜在过饥、过饱、酒后、十分疲劳的状态下拔罐。
3. 患有血友病、血小板减少、白血病的人不宜拔罐。
4. 不宜在怀孕女性的腹部、腰骶部及合谷、三阴交、昆仑等穴位处拔罐。
5. 因拔罐时要暴露局部皮肤，所以拔罐过程中要避风寒。

I 拔火罐养肾方



I 拔罐方1

选穴：肾俞穴、命门穴、八髎穴、子宫穴、关元穴、气海穴、三阴交穴。

方法：先在肾俞穴、命门穴、八髎穴上拔火罐，然后在子宫穴、关元穴、气海穴上拔火罐，最后在三阴交穴上拔火罐，每个穴位留罐15分钟，每天1次。

功效：此拔罐方能补肾气、益肾精，对肾气不充、精血不足引起的症见婚久不孕、面色晦黯、性欲冷淡、月经后期且量少色淡、小便清长等肾虚型不孕有良效。

I 拔罐方2

选穴：印堂穴、中腕穴、关元穴、阴陵泉穴、水泉穴、三阴交穴、悬钟穴。

方法：先在印堂穴、中腕穴、关元穴上拔火罐，然后在阴陵泉穴、水泉穴、三阴交穴、悬钟穴上拔火罐，每个穴位留罐15分钟，每天1次。可根据症状的缓解与否自由掌握拔罐天数。

功效：此拔罐方能益肾填精，对肾精不足引起的症见头晕胀痛、头重脚轻、精神萎靡、耳鸣、烦躁易怒、怒则晕痛加重的眩晕有较好疗效。

I 拔罐方3

选穴：肾俞穴、气海穴、关元穴、三阴交穴。

方法：先在肾俞穴、气海穴、关元穴上拔火罐，然后在三阴交穴上拔火罐，每个穴位留罐15分钟；最后用点燃的艾条依次在肾俞穴、气海穴、关元穴、三阴交穴上悬灸，每个穴位灸10分钟。每天1次。

功效：此拔罐方能补肾、调理肾虚、补益气血，适用于肾虚精亏而引发的阳痿。

中药泡脚养肾

丨 女贞首乌黄精方

组方：女贞子、何首乌、黄精各15克。

制用法：将组方中的3味药放进砂锅中，加2000毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，先熏蒸双脚，等温度适宜后浸泡双脚。每次泡20分钟，每天泡1次，10天为1个疗程。

功效：本泡脚方能补肝益肾，对肝肾亏虚引起的须发早白、腰膝酸软、阳痿遗精有较好的调理作用。

丨 仙灵脾巴戟天方

组方：仙灵脾40克，巴戟天、仙茅各30克，盐6克。

制用法：将组方中的3味药放进砂锅中，加2500毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，加盐搅拌均匀，先熏蒸双脚，等温度适宜后浸泡双脚30分钟，每晚泡1次。15天为1个疗程。

功效：本泡脚方能温肾补阳、增强性欲，可有效改善性功能减退。

丨 菟丝子杜仲方

组方：菟丝子50克、杜仲40克、怀牛膝30克、川芎15克。

制用法：将组方中的4味药放进砂锅中，加2500毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，先熏蒸双脚，等温度适宜后浸泡双脚30分钟，每晚泡1次。15天为1个疗程。

功效：本泡脚方能滋补肝肾、养阴聪耳，主治肝肾亏虚引起的耳鸣、听力减退。

丨 干姜桂枝方

组方：干姜150克，桂枝100克，细辛10克。

制用法：将组方中的3味药放进砂锅中，加2500毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，先熏蒸双脚，等温度适宜后浸泡双脚30分钟，每天泡1次。15天为1个疗程。

功效：本泡脚方能温肾补阳，对肾阳虚引起的畏寒怕冷、手脚发凉有较好疗效。

丨 黄精首乌白芷方

组方：黄精、首乌、白芷各20克，熟地黄10克。

制用法：将组方中的4味药放进砂锅中，加2500毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，等温度适宜后浸泡双脚30分钟，每天泡1次。10天为1个疗程。

功效：本泡脚方能滋补肾阳、填精益髓、延年益寿，是非常适合老年人的益肾泡脚方。

丨 香附合欢方

组方：香附、合欢皮、路路通、苏罗子各15克，陈皮、焦白术、广郁金、炒乌药、炒枳壳各5克。

制用法：将组方中的9味药放进砂锅中，加3000毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，先熏蒸双脚，等温度适宜后浸泡双脚40分钟，每天泡1次。10天为1个疗程。

功效：本泡脚方能温肾补阳，适用于肾虚、情志抑郁、肝气不疏所致的性欲低下者。

丨 二地茱萸方

组方：生地黄30克，山茱萸、熟地黄各20克，盐5克。

制用法：将组方中的3味药放进砂锅中，加2000毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，加盐搅拌均匀，等温度适宜后浸泡双脚30分钟，每天泡1次。

功效：本泡脚方能补肾益阴，可用于肾虚头痛的调养。

丨 补骨脂乌梅方

组方：补骨脂100克，乌梅30克，五倍子20克。

制用法：将组方中的3味药放进砂锅中，加2500毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，待温度适宜后，取适量倒入一个盆中坐浴，剩下的倒入另一个盆中泡脚。每天泡2次，每次泡20分钟，连用2个星期。

功效：本泡脚方能补肾益气、收敛固脱，适用于肾气不固型脱肛（直肠脱垂）。

丨 菟丝子山药方

组方：菟丝子40克，淮山药30克，川断20克，海螵蛸50克。

制用法：将组方中的4味药放进砂锅中，加3000毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，待温度适宜后，取适量倒入一个盆中坐浴，剩下的倒入另一个盆中泡脚。每天泡1次，每次坐浴、泡脚各30分钟。7天为一个疗程。连用2个星期。

功效：本泡脚方能补肾固涩止带，主治肾虚型白带增多，症见舌淡苔白，带下量多、质清稀，腰酸明显，下肢发凉。

丨 首乌桑椹方

组方：制何首乌50克，桑椹30克，黄精20克，黑芝麻叶60克。

制用法：将组方中的黑芝麻叶和3味药一同放进砂锅中，加2500毫升清水，大火烧开后转小火煎煮30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，先熏蒸双脚，等温度适宜后浸泡双脚30分钟，每晚泡1次。30天为1个疗程。

功效：本泡脚方能滋补肝肾，调理肝肾阴虚型不孕症，症见婚后不孕、月经先期且经量偏少色红、体形偏瘦、心悸失眠、口燥咽干、大便干结。

丨 附片锁阳方

组方：附片、芡实、吴茱萸、益智仁各15克，锁阳、党参各10克。

制用法：将组方中的6味药放进砂锅中，加2000毫升清水，大火烧开后转小火煎30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，先熏蒸双脚脚心，等温度适宜后浸泡双脚10~30分钟，每天1剂，1剂每天可以泡2~3次。连用3~5天。

功效：本泡脚方能温肾益气、补肾固涩，可有效调理产后遗尿症。

丨 侧柏叶姜方

组方：侧柏叶30克，高良姜、旱莲草各20克。

制用法：将组方中的3味药放进砂锅中，加2000毫升清水，大火烧开后转小火煎20分钟，去渣留汁，等温度适宜后，取适量洗发，剩下的倒入泡脚盆中浸泡双脚30分钟。每天1剂，每天洗发1次、泡脚1次。20天为1疗程。

功效：本品能补益肝肾、凉血祛湿、乌发润发，适用于肝肾阴虚血热引起的须发早白。

丨 肉苁蓉枸杞方

组方：肉苁蓉、枸杞子、杜仲、何首乌、淫羊藿、菟丝子各20克。

制用法：将组方中的6味药放进砂锅中，加2500毫升清水，大火烧开后转小火煎20分钟，去渣留汁，待温度适宜后，取适量倒入一个盆中坐浴20分钟，剩下的倒入另一个盆中泡脚30分钟。每晚睡前坐浴1次、泡脚1次。7天为1疗程。

功效：本泡脚方能补肾固精，可用于辅助调养肾虚引起的阳痿。

丨 杜仲牛膝方

组方：防风12克，首乌、赤芍、白芍、沉香、槐角子各10克，苍术、牛膝各8克，杜仲、菊花、莲须、苍耳子、天门冬各6克。

制用法：将组方中的12味药一同放进砂锅中，加3000毫升清水，大火烧开后转小火煎煮20分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，等温度适宜后浸泡双脚30分钟。每天1剂，1剂泡2次。10天为1个疗程。

功效：本泡脚方能补益肝肾、养血固精，适用于中老年因肝肾精血不足所引起的头晕耳鸣、食欲不振、面色无华、关节疼痛等。

丨 首乌菟丝子方

组方：制首乌50克，菟丝子、益智仁各30克，川芎20克。

制用法：将组方中的4味药一同放进砂锅中，加2500毫升清水，大火烧开后转小火煎煮20分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，等温度适宜后浸泡双脚30分钟。每天1剂，1剂泡2次。10天为1个疗程。

功效：本泡脚方能补肾益精、增强体质，适用于肾虚、肾气不足引起的慢性疲劳症。

丨 当归苦参红花水

组方：当归、苦参、黄柏、知母、蛇床子各20克，红花、甘草各10克。

制用法：将组方中的7味药一同放进砂锅中，加2000毫升清水，大火烧开后转小火煎煮30分钟，去渣留汁，等温度适宜后，取适量洗会阴部，剩下的倒入泡脚盆中浸泡双脚30分钟。每天1剂，每晚洗会阴部1次、泡脚1次。10剂为1疗程，连用7个疗程。

功效：本泡脚方能补益肾精、健脾生精、清热利湿，可有效调理男性少精症。

丨 玄明大黄白芷方

组方：玄明粉60克，生大黄15克，白芷10克。

制用法：将生大黄和白芷一同放进砂锅中，加2000毫升清水，大火烧开后转小火煎煮10分钟，去渣留汁，加玄明粉搅拌均匀，倒入泡脚盆中，等温度适宜后浸泡双脚20分钟，每晚泡1次。15天为1个疗程。

功效：本泡脚方可滋阴、降肾火，能有效改善性功能亢进。

丨 益智仁山药乌药方

组方：益智仁、山药各30克，乌药20克。

制用法：将组方中的3味药一同放进砂锅中，加2000毫升清水，大火烧开后转小火煎煮30分钟，去渣留汁，倒入泡脚盆中，等温度适宜后浸泡双脚10分钟，每晚泡1次。10天为1个疗程。

功效：本泡脚方能补肾益气、缩尿，对小儿肾虚遗尿有较好疗效。

中草药补肾小偏方

丨 锁阳羊肉粥

取10克锁阳，100克羊瘦肉，大米80克。把羊瘦肉洗净，剁成肉末；大米淘洗干净。将锁阳洗净浮尘，放入砂锅中，加700毫升清水，大火烧开后转小火煎煮30分钟，去渣留汁，放入羊肉末和大米，再加入适量清水，大火烧开后转小火煮至米粒熟烂的稀粥，空腹食用。本品能补肾兴阳、固精止遗，主治肾虚遗精，症见神疲倦怠、精神萎靡、腰酸腿软、畏寒肢冷等。

丨 当归太子参公鸡汤

取20克当归，30克太子参，1只小公鸡，葱段、姜片、料酒、盐各适量。将小公鸡宰杀后收拾干净，将洗净浮尘的当归和太子参放入鸡腹内，放入砂锅中，加葱段、姜片、料酒、盐和没过鸡的清水，大火烧开后转小火煮至小公鸡烂熟，吃鸡肉喝汤即可。本品能温补肾阳，对肾阳虚衰引起的女性性欲低下有较好疗效。

丨 泥鳅韭菜子汤

取250克活泥鳅，50克韭菜子，适量盐。将活泥鳅放进清水中养2天，使其吐净腹中的泥沙，宰杀后去净内脏，洗净；将韭菜子用棉纱布包好，封严。砂锅置火上，放入泥鳅、韭菜子和适量清水，大火烧开后转小火煮至泥鳅熟透，取出韭菜子，加盐调味，喝汤吃泥鳅即可。本品能补肾益精，可有效调理肾阳不足、阳痿及精冷、腰膝酸软等症。

丨 肉桂红糖粥

取2克肉桂，80克大米，20克红糖。将肉桂放入砂锅中，加700毫升清水，大火烧开后转小火煎煮30分钟，去渣留汁，放入大米，再加入适量清水，大火烧开后转小火煮至米粒熟烂的稀粥，加红糖煮化即可。本品能温补肾阳，可有效改善肾中阳气不足引起的“五更泄”（每天早晨天未亮之前即肠鸣泄泻）及老年人小便清长等。

丨 鹿角胶银耳汤

取7.5克鹿角胶，15克冰糖，15克银耳。将银耳用清水泡发，去蒂，洗净，撕成小朵，砂锅置火上，放入银耳和没过银耳的清水，大火烧开后转小火煮至银耳稍微出胶质，放入鹿角胶和冰糖煮至化开，搅拌均匀即可。本品能补肾壮阳、填精益髓，对肾虚衰引起的阳痿、精少、男子不育等有良效。

丨 党参核桃汤

取15克党参，20克核桃仁，3片生姜，适量冰糖。砂锅置火上，放入党参、核桃仁、姜片，加600毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，加冰糖煮至化开，去除党参和姜片，喝汤吃核桃仁即可。本品能强腰壮肾、益气定喘，对老年肾不纳气的气管炎有显著疗效。

丨 巴戟虫草瘦肉汤

取12克巴戟天，15克冬虫夏草，100克猪瘦肉，适量盐和香油。将巴戟天和冬虫夏草洗净浮尘，用棉纱布包好，封严口；猪瘦肉洗净，切片。砂锅置火上，放入猪肉片和装有巴戟天、冬虫夏草的药包，加750毫升清水，大火烧开后转小火煮60分钟，拿出药包，加盐调味，淋上香油，吃肉喝汤即可。本品具有补肾聪耳的功效，适合肾虚型耳鸣者食用。

丨 桑葚醋

取800克鲜桑葚，1000毫升的5年老陈醋。将鲜桑葚洗净，沥干水分，放进无油、无水的干净玻璃罐中，倒入陈醋，封严罐口，在阴凉干燥处放置3~4个月，每次取10毫升，加入8~10倍的凉开水稀释，饭后饮用。本品能补肾养血，可调理肾气不足所致的须发早白。

丨 海马黑米粥

取3克海马粉，50克黑米，10克糯米，适量蜂蜜。将黑米淘洗干净，再将糯米淘洗干净后用清水浸泡1~2小时。砂锅置火上，放入黑米、糯米，加适量清水，大火烧开后转小火煮至米粒熟烂的稀粥，加海马粉搅拌均匀，待粥凉至温热，淋上蜂蜜食用即可。本品可治疗肾阳虚所致的小便频数、阳痿早泄、白带清稀不断、小腹发冷，以及老年体衰、神倦肢冷等。

丨 猪骨骨碎补汤

取猪棒骨300克，35克骨碎补，15克牛膝，10克赤芍，适量盐。将骨碎补、牛膝、赤芍用棉纱布包好，封严口。将猪棒骨敲裂，洗净，用沸水焯烫去血水，捞入砂锅中，加没过骨头的温水，放入药包，大火烧开后转小火煮至猪棒骨肉烂脱骨，取出药包，加盐调味即可。本品具有补肾强骨的功效，适用于肾虚腰痛、牙齿松动等症。

| 益智仁糯米咸粥

取5克益智仁，60克糯米，适量盐。将益智仁放入家用食物料理机中的干磨杯中打成粉；糯米淘洗干净，用清水浸泡1~2小时。砂锅置火上，倒入浸泡好的糯米，加适量清水，大火烧开后转小火煮至米粒熟烂的稀粥，加益智仁粉和盐搅拌均匀即可。

| 杜仲枸杞鲤鱼汤

取1条鲤鱼，30克杜仲，20克枸杞子，10克干姜，适量盐和香菜末。将鲤鱼去鱼腮、鱼鳞和内脏，洗净；将杜仲、枸杞子、干姜用棉纱布包好，封严口。砂锅置火上，放入鲤鱼和药包，加入没过鲤鱼的清水，大火烧开后转小火煮60分钟，取出药包，加盐和香菜末调味即可。本品具有温肾利水的功效，能有效调理肾虚水肿。

| 鹌鹑枸杞杜仲汤

取1只鹌鹑，20克枸杞子，10克杜仲，适量盐。将鹌鹑宰杀后去毛和内脏，洗净，用沸水焯烫去血水，放入砂锅中，加入枸杞子和杜仲，倒入没过鹌鹑的清水，大火烧开后转小火煮至鹌鹑肉烂脱骨，加盐调味，喝汤、吃鹌鹑和枸杞子即可。本品能补肾、健筋骨，对肾虚引起的牙齿不固、腰膝酸软有良效。

| 芝麻首乌枸杞菊花汤

取25克黑芝麻，20克制何首乌，15克枸杞子，10克杭白菊。将黑芝麻擀碎，用棉纱布将制何首乌与杭白菊包好，封严口，放入砂锅中，再放入枸杞子和擀碎的黑芝麻，加650毫升清水，大火烧开后转小火煮20分钟，取出制何首乌和杭白菊，凉至温热后喝汤、吃枸杞子。本品能滋阴补肾，可有效调理肾虚引起的眩晕、须发早白。

| 参须枸杞鸡汤

取1个鸡腿，10克参须，10克枸杞子，适量盐。将鸡腿洗净，剁成块，用沸水焯烫去血水，捞入砂锅中，加入参须和枸杞子，倒入没过鸡腿肉的温水，大火烧开后转小火煮至鸡腿肉熟透，加盐调味，喝汤、吃鸡腿肉和枸杞子。本品能补养肾气，可暖宫助孕、壮阳疗痿。

| 巴戟肉桂茶

取5克巴戟天，3克红茶，3克吴茱萸，2克肉桂。将红茶放入茶杯中，砂锅置火上，放入巴戟天、吴茱萸、肉桂，加500毫升清水，大火烧开后转小火煎煮30分钟，去渣留汁，倒入茶杯中冲泡红茶，盖上杯盖，闷泡20分钟饮用即可。本品能温肾暖宫，主治女性子宫久冷，赤白带下、月经不调、量时多时少。

丨 女贞桑葚首乌山楂茶

取12克女贞子，10克桑葚，10克何首乌，10克焦山楂。砂锅置火上，放入上述4味药物，加2000毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，去渣留汁，凉至温热，代茶饮用即可。本品能滋阴益肾、润肤养颜，可改善肾阴虚引起的皮肤干燥。

丨 莲子茶

取10克带心莲子，3克茉莉花茶。将茉莉花茶放入茶杯中，砂锅置火上，放入洗净的莲子，加500毫升清水，大火烧开后转小火煎煮30分钟，取煎煮莲子的水倒入茶杯中冲泡茉莉花茶，盖上杯盖，闷泡20分钟饮用即可。本品能养心益肾，对心肾两虚引起的少眠多梦有较好疗效。

丨 续断菟丝寄生茶

取5克续断，3克菟丝子，3克桑寄生，3克阿胶，3克红茶。将红茶放入茶杯中，砂锅置火上，将除红茶以外的4味药放入砂锅中，加500毫升清水，大火烧开后转小火煮25分钟，去渣留汁，倒入茶杯中冲泡红茶，盖上杯盖，闷泡20分钟饮用即可。本品能固肾、养血、安胎，适宜肾阳虚所致的滑胎等。

丨 生地绿茶

取10克生地黄，3克绿茶。将绿茶放入茶杯中，砂锅置火上，放入生地黄，加500毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，去渣留汁，倒入茶杯中冲泡绿茶，盖上杯盖，闷泡20分钟饮用即可。本品能滋阴补肾，适宜肾阴虚所致的盗汗、月经不调、胎动不安等。

丨 蚕蛹炖核桃

取50克蚕蛹，100克核桃仁，3克肉桂粉，适量盐和植物油。将蚕蛹洗净，沥干水分。炒锅置火上，倒油烧热，炒香肉桂粉，放入蚕蛹和核桃仁翻炒均匀，倒入适量清水，大火烧开后转小火炖至蚕蛹熟透，加盐调味，吃蚕蛹和核桃仁即可。本品能补肾强腰、涩精秘气，适用于肾亏精虚引起的腰膝酸软、阳痿滑精、老人夜尿等症。

取穴宜忌

宜

✓ 取穴时宜用手指同身寸取穴法。手指同身寸取穴法是常用的取穴方法中的一种，是依照按摩者本人手指的长度和宽度为标准来取穴。这种取穴方法简便、好记，一看就懂。有助于大家更快速、更准确的取穴。

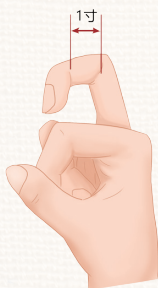
| 1寸

拇指同身寸



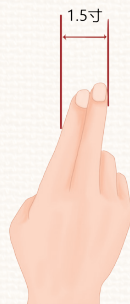
拇指指间关节的宽度作为1寸。此法常用于四肢部位的取穴。

中指同身寸



中指弯曲时手指内侧两端横纹之间的距离作为一寸。此法可用于腰背部和四肢等部位的取穴。

| 1.5寸



食指、中指并拢时，以中指第二节横纹为标准，其两指的宽度作为1.5寸。

| 2寸



食指、中指、无名指并拢时，以中指第一节横纹为标准，其三指的宽度作为2寸。

| 3寸



食指、中指、无名指、小指并拢时，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度作为3寸。

忌

以上所说的“寸”，并没有具体数值。“同身寸”中的“1寸”在不同人身上会是

长短不同的，个高者的“1寸”要比个矮者的“1寸”要长。因此，忌用自己的“同身寸”在别人身上来找穴位，这样做是找不准穴位的。每个人的“同身寸”只适用于自己身上。

按摩宜忌

宜

1. 按摩宜在环境安静、温度适宜、空气流通的室内进行。
2. 按摩前宜用热水洗手，以保证双手的清洁卫生。另外，按摩前宜将双手搓热，以免手太凉使按摩者感到不适。
3. 女性肌肤娇嫩，按摩时用力宜适中，以能忍受为度；男性肌肉结实，按摩时可适当加大些力度，或者延长按摩时间。
4. 按摩时容易睡着，不需要按摩的部位宜用毛巾被或薄毯子盖好，以免受凉。
5. 按摩前宜将指甲修剪得与指腹顶端平齐，以免指甲过长损伤皮肤。
6. 给宝宝进行按摩时，宜随时关注宝宝的反应，如果他们看起来不舒服，应试着减轻按摩力度或是干脆先停下来。
7. 按摩时间以每次20~30分钟为宜。
8. 按摩前胸、腹部力度宜小些；按摩腰臀部力度宜大些。

忌

1. 不宜吃完饭后马上进行按摩，应在饭后2小时后再进行。
2. 按摩时不宜戴戒指、手表、手链、项链等硬的饰物，以免划伤皮肤。
3. 女性怀孕期间，忌按摩腰骶部和腹部穴位，忌按合谷、肩井、三阴交、昆仑、至阴等一些活血通络的穴位。
4. 骨折和关节脱位者不宜按摩。
5. 皮肤感染、破溃者不宜按摩。
6. 患有血友病、白血病等出血性疾病者不宜按摩。
7. 处于月经期的女性不宜对腹部进行按摩。
8. 不宜在大怒、大喜、大恐、大悲等情绪激动时按摩。
9. 有严重心、肝、脾、肺、肾功能不全的人不宜按摩。



肾脏并不是一个孤立的脏器，它与心、肝、脾、肺之间是关系密切的一个功能系统，可以说，心、肝、脾、肺的健康直接关系到肾脏的健康，调养好心、肝、脾、肺更有利于养好肾，这样一来，五脏都健康了，才能健康长寿少生病。

Chapter 6

调好五脏养好肾

健康长寿生病少



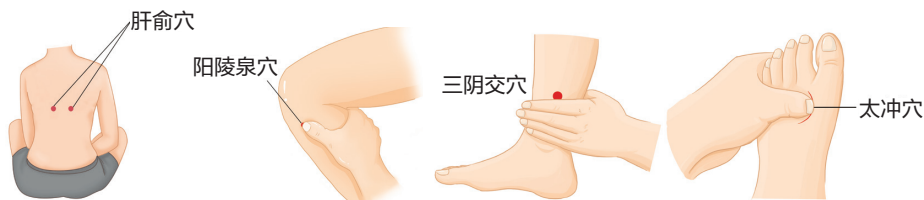
养肝即养肾

中医称肝肾同源，如果肝血不足，会引起肾精亏损，而肾精亏损，又会导致肝血不足。此外，肝主疏泄功能与肾主封藏功能之间也是相互制约、相辅相成的。所以，养肝即养肾。

I 生活调养

1. 保持良好的作息习惯，尽量避免熬夜，夜间11点之前睡觉可帮助肝脏排毒。
2. 积极地参加户外运动，学会放松自我，不要给自己太大的压力，合理减压有助于保护肝脏健康。
3. 易怒伤肝，日常生活中要避免暴怒。

I 按摩调养



1. 手握成空拳，轻轻敲击左右两侧的肝俞穴100下。
2. 用拇指指腹分别按揉左右腿上的阳陵泉穴各3分钟。
3. 用拇指指端按压左右腿上的三阴交穴，一压一放为1次，各持续10分钟。
4. 用拇指指腹按住太冲穴并下压，缓缓加力，按住1分钟为1次，左右脚各按压3~5次。

此套按摩方法能养肝护肝、补肝气、降肝火，还可以促进肝脏排毒。

I 饮食调养

1. 宜清淡饮食，尽量少吃油腻、油炸、辛辣食物，适量喝酒或不喝酒。
2. 吃些青色食物，芹菜、菠菜、小白菜等青色食物能促进肝气升发，疏肝解郁，是保肝、养肝的最佳选择。
3. 适量食用牛奶、豆腐等富含蛋白质的食物，蛋白质能修复肝脏受损细胞、促进肝细胞再生。



分解排除肝脏毒素

芹菜叶拌黄豆

原料

芹菜叶200克，黄豆30克，朝天椒1个，葱花、盐各适量。

做法

1. 黄豆洗净，用清水浸泡6~8小时，煮熟；芹菜叶择洗干净，焯水，过凉，沥干水分。
2. 取盘，放入黄豆和焯好的芹菜叶，加盐；朝天椒洗净剪成斜段。
3. 炒锅置火上，倒油，小火烧至四成热，炒香朝天椒和葱花，浇在黄豆和芹菜叶上，搅拌均匀即可。

功效解析

本品富含的大豆磷脂可分解排除肝脏毒素，同时所富含的维生素E能清除自由基等毒素，减轻肝脏负担。

Tips

黄豆以东北产的为好，东北黄豆更营养。

平肝清热

黄花菜炒黄瓜

原料

黄花菜（干）15克，黄瓜150克，葱花、盐各适量。

做法

1. 黄花菜用清水泡发，择洗干净。
2. 黄瓜洗净，去蒂，切条，备用。
3. 将炒锅置大火上，加油烧至九成热时，炒香葱花，迅速倒入黄瓜及黄花菜，炒至熟透，加入盐调味，即可。

功效解析

本品具有平肝清热的功效，适用于肝火引起的头痛、眩晕目赤等。



Tips

黄瓜皮含有苦味素，是黄瓜的营养精华所在，吃黄瓜不宜去皮。

有益肝气循环代谢

菠菜海米鸡蛋汤

原料

菠菜150克，海米15克，鸡蛋1个，盐、葱末、香油各适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，焯水，切段；海米洗净，泡软；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 汤锅置火上，倒入适量清水烧开，淋入鸡蛋液搅成蛋花，下入海米和菠菜，加盐、葱末、香油调味即可。

功效解析

本品有益肝气循环、代谢，还能疏肝解郁，起到养肝护肝的作用。



Tips

泡发海米的水味道很鲜，不宜扔掉，宜在煮汤时加入，会令汤的味道更加鲜美。

提高肝脏功能

银耳藕粉汤

原料

银耳25克，藕粉10克，冰糖适量。

做法

1. 将银耳泡发，去蒂，撕成小块。
2. 将银耳与冰糖混合，加适量水一起炖烂成汤汁。
3. 将汤汁冲入藕粉即可。

功效解析

本品可以提高肝脏功能，增强肝脏的解毒作用。



Tips

泡发好的银耳撕成小块，更容易煮出银耳的胶质，令口感更爽滑。

养肝明目

鸡肝粥

原料

鸡肝、大米各100克，葱花、姜末、花椒、盐各适量。

做法

1. 大米淘洗干净；鸡肝去净筋膜，用清水浸泡去血水，洗净，切细，与大米同放锅中。
2. 加清水适量，煮为稀粥，待将熟时调入葱花、姜末、花椒、盐等，再煮一二沸即成。

功效解析

此粥具有养肝明目的功效，适用于肝血不足所致的头目眩晕、视力下降、眼目干涩及贫血等。



Tips

鸡肝也可以换成对肝脏有补益作用的猪肝、羊肝等动物肝脏。

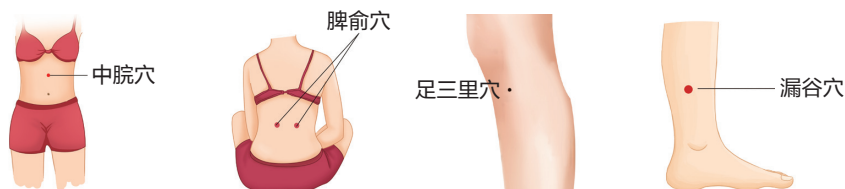
养好脾，肾不失养

中医认为：肾为先天之本，而脾为后天之本，先天的肾精需要后天脾化生的气血来提供营养。此外，脾能运化水湿，肾负责气化水液，脾和肾在津液代谢方面也是共同起作用的。

I 生活调养

1. 保养脾胃宜保持积极乐观的情绪，不良情绪可导致食欲下降、腹部胀满、嗝气、消化不良等。
2. 宜适量运动，如散步、慢跑、打太极拳、瑜伽等，能增强脾胃功能，促进食物的消化和营养成分的吸收。

I 按摩调养



1. 用中指食指一并用力点在中脘穴上，10秒钟左右松开，然后再点，再松开，这样点揉5分钟。
2. 用拇指指端分别按压左右两侧的脾俞穴各50下。
3. 用拇指指腹分别在左右腿上的足三里穴做按压动作，每次5~10分钟。
4. 用拇指指腹分别揉左右腿上的漏谷穴各10分钟。

此套按摩方法能让脾胃变得强壮起来，可用于食欲不振、消化不良、胃胀、胃痛的调理。

I 饮食调养

1. 每日三餐定时定量，每餐宜吃七分饱，避免过饥或过饱。
2. 进食时细嚼慢咽，有助于减轻脾胃的负担，利于食物的消化和吸收，对养脾胃非常有益。
3. 不暴饮暴食，暴饮暴食会给脾胃带来巨大的负担，易伤脾胃。

改善脾虚食少

板栗玉米炖排骨

原料

猪排骨350克，玉米棒200克，板栗50克，盐、葱花、姜末、高汤各适量。

做法

1. 将猪排骨洗净，剁成块，氽去血水；玉米棒洗净，切块；板栗去皮洗净。
2. 净锅上火倒入油，将葱花、姜末爆香，下入高汤、猪排骨、玉米棒、板栗，调入盐，炖至熟即可。

功效解析

本品能补脾健胃，适合脾虚食少、反胃、泄泻的人食用。



Tips

把生栗子放在阳光下暴晒一天，栗子壳会开裂，很容易就能剥去外壳。

健脾、温胃进食

奶汁鲫鱼汤

原料

鲫鱼2尾，冬瓜适量，葱末、姜末、盐各适量。

做法

1. 新鲜鲫鱼去鳞、鳃、内脏，冲洗干净，沥干水分；冬瓜洗净，去皮，切小片。
2. 鱼下锅，加适量清水烧开，加葱末、姜末，后改小火慢炖；汤汁颜色呈奶白色时下入冬瓜煮熟，加盐调味即可。

功效解析

本品能健脾、温胃进食，主治脾胃虚弱、不思饮食、浅表性胃炎、胃溃疡等。



Tips

收拾鲫鱼的时候一定要把鱼鳍剪干净，不然鲫鱼做熟后容易有土腥味。



健脾、滋养强壮

山药糊

原料

生山药、小麦面粉各120克，葱末、姜末、红糖各适量。

做法

1. 将生山药去皮，洗净，切为薄片，再捣为糊状。
2. 锅中放适量水烧沸，边搅边下山药糊，煮沸后下小麦面粉调匀，而后再放入葱末、姜末及红糖等，煮成粥糊即可。

功效解析

本品能健脾、滋养强壮，适合脾胃虚弱、免疫力低下的人食用。

Tips

小麦面粉要分少量多次的下入锅中，这样不会在锅中结成面疙瘩，做出的山药粥口感才更细滑。



健脾和胃

猪肚粥

原料

猪肚200克，大米60克，白术30克，生姜、酱油、香油各适量。

做法

1. 将猪肚洗净，切成小块；大米淘净；白术、生姜洗净。
2. 猪肚同白术、生姜煎煮，取汁去药渣，放入大米煮成粥即可。
3. 猪肚捞出蘸香油、酱油佐餐。

功效解析

此粥具有补中益气、健脾和胃的功效，适用于脾胃气弱所致消化不良、不思饮食、倦怠少气、腹部虚胀、大便溏泻不爽等症。

Tips

猪肚的胆固醇含量较高，患有高血脂症、冠心病、高血压的人应少吃。

养好心，肾少生病

中医认为，心脏有疾一定也会影响肾脏。如果一个人的心脏不适，也要留心一下肾脏。现代医学研究证实，早期被诊断患有心脏病的人，未来9年内其肾功能出现问题的概率是其他人的2倍。养护好心脏，能减少肾病的发生。

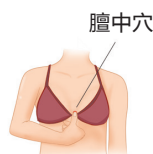
I 生活调养

1. 要笑口常开，笑能放松身心，愉悦心情，减轻压力，并能增加摄氧量，有益心脏健康。

2. 宜进行柔和的运动，比如散步、静坐、瑜伽等，能宁神养心。

3. 适当的午睡，可使心脏得到休息，能对心脏起到养护作用。

I 按摩调养



1. 用指腹稍用力按揉至阳穴2~3分钟。

2. 上抬手臂，一手五指并拢，顶在腋窝处，轻轻按压揉动极泉穴5分钟，左右两穴都要按摩。

3. 用拇指的指腹用力按压膻中穴36下。

4. 用拇指指端重力按压一手的劳宫穴10分钟，左右手交替进行。

此套按摩方法能养心、补心、强心，有助于改善心烦、心慌、胸闷、心悸等症状，还可用于冠心病的调养。

I 饮食调养

1. 多吃些莲子、百合、小米、燕麦、红枣、黑芝麻、蜂蜜、桂圆、酸枣仁等养心安神的食物。

2. 《黄帝内经》中说：红色补心。红

色食物进入人体后可入心、入血，能增强心脏的功能。

3. 少肉多蔬果，可避免血液中产生过多的甘油三酯，能为心脏减负，有益心脏的健康。

清心泻火、调理失眠

木耳炒百合

原料

木耳30克，百合（干）10克，食盐、葱末、水淀粉各适量。

做法

1. 木耳水泡发，洗净备用；干百合水泡发。
2. 锅内倒植物油，烧热后放入葱末爆香，倒入泡好的木耳煸炒片刻，再倒入百合一同爆炒3分钟，放盐调味，用水淀粉勾薄芡即可。

功效解析

中医认为，失眠多为心火过旺所致，本品能清心泻火，调理和改善失眠。



Tips

百合有药百合和菜百合之分，药百合味苦，菜百合味甜，而药百合的去火功效更强。

养心、清心火

赤小豆薏米汤

原料

赤小豆100克，薏米100克。

做法

1. 将赤小豆、薏米分别洗净，浸泡2小时。
2. 将锅放于火上，加清水500毫升，大火煮开，再倒入赤小豆、薏米，用小火煮烂即可。

功效解析

本品能养心、清心火，有助于缓解口舌生疮、舌尖红等心火症状。



Tips

薏米性凉，处于经期的女性应避免食用。



保护心血管

番茄鸡蛋汤

原料

番茄2个，鸡蛋1个，盐、葱花、香油各适量。

做法

1. 番茄洗净，去蒂和皮，切块；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 汤锅置火上，放入适量清水烧开，下入番茄用小火煮10分钟，淋入鸡蛋液搅拌成蛋花。
3. 在锅中加入盐调味，撒上葱花，淋上香油即可。

功效解析

本品富含的番茄红素、胡萝卜素、维生素C等营养成分，有利于保持血管壁的弹性，对心血管具有保护作用。



在番茄蒂部划开一个“十”字，再用热水烫一下，就很容易将皮撕下来。

养心安神、健脾补血

蜜枣桂圆粥

原料

粳米60克，桂圆、红枣（干）各50克，姜20克，蜂蜜15克。

做法

1. 粳米淘洗干净；红枣洗净，去核；桂圆去壳；姜去皮，磨成姜汁备用。
2. 粳米放入锅中，加入约1000毫升冷水烧沸，加入红枣、桂圆和姜汁煮至软烂，再调入蜂蜜，搅拌均匀，即可食用。

功效解析

本品能养心安神、健脾补血，适用于心血不足所致的心悸、健忘、贫血以及神经衰弱、自汗、盗汗等。



Tips

红枣味甜，牙病患者应少吃，吃完红枣应漱口。

清心降火、养心强心

高粱小米莲子粥

原料

高粱米30克，小米40克，莲子10克。

做法

1. 莲子、高粱米、小米洗净后，泡2个小时。
2. 将三者倒入锅里，注入半锅水用大火煮沸约五分钟之后调到中火煮半小时，再调至小火继续煮半小时，即可。

功效解析

夏季暑热逼人，容易导致烦躁伤心，本品能清心降火、养心强心，是夏季养心的食疗佳品。



Tips

熬煮此粥不宜加碱，会破坏小米和高粱米中含有的B族维生素。

养肺可以养肾

中医认为肺主呼出，肾主吸入，一呼一吸，一出一入，人才能完成呼吸动作。如果一个人肺气久虚，也会影响到肾的健康。因此，肺和肾之间有着不可忽视的关系，养肺可以起到养肾的作用。

生活调养

1. 笑口常开能养肺。中医认为，太过悲忧会伤肺，而喜能抑制悲忧，开开心心的笑对肺的健康有好处。
2. 养肺应多做深呼吸，深呼吸能改善肺部的气血循环，增加血中的氧气，可起到养肺、润肺的作用。

按摩调养



1. 两手拇指指腹放置在两侧的肺俞穴上，逐渐用力下压，按而揉之，反复操作5~10分钟。
2. 先顺时针按揉，再逆时针按揉，按揉3分钟，左右两侧的中府穴都要按揉。
3. 用拇指指腹分别按揉左右手臂上的孔最穴各3分钟。
4. 用拇指指腹轻轻按揉太渊穴50~100下，左右手交替进行。

此套按摩方法能补气养肺、清肺热、止咳平喘，有利于改善咳嗽、支气管炎、哮喘等。

饮食调养

1. 多吃些银耳、百合、雪梨、白果、薏米、鸭肉、白萝卜等润肺除燥的食物。
2. 补肺首选白色食物，比如白豆、山药、莲藕、荸荠等，有益于补肺气、清肺热。
3. 适量多喝些水，喝水可促进呼吸道的纤毛正常分泌黏液，能消灭到达肺部气体中的细菌，可起到守卫肺脏健康的作用。

解毒、润肺

白萝卜丝紫菜汤

原料

白萝卜半根，无沙干紫菜15克，葱丝、盐、香油各适量。

做法

1. 白萝卜洗净，切丝；紫菜撕成小片。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入白萝卜丝，大火烧开后转小火煮至白萝卜丝熟透。
3. 锅中放入紫菜搅拌均匀，加盐调味，淋上香油，撒上葱丝即可。

功效解析

本品能解毒、润肺，尤其适合空气污染较重的雾霾天气食用，能润肺、养肺。



Tips

白萝卜忌与西洋参或人参同食。

养阴润肺

雪梨蜂蜜羹

原料

雪梨2只，核桃仁50克，蜂蜜50克。

做法

1. 将雪梨洗净，去皮、除核，切片；核桃仁拍碎备用。
2. 将梨片和核桃仁共煮数沸，至梨熟，停火晾温。
3. 调入蜂蜜搅匀即成。

功效解析

本品可养阴润肺，用于肺热咳喘、阴虚久咳、干咳无痰、咽干舌燥等症。



Tips

将核桃仁装进保鲜袋中，排出袋内空气并系好袋口，可以用刀背或擀面杖将核桃仁轻松地拍碎。



清肺火、凉血止血

绿豆莲藕汤

原料

鲜藕200克，绿豆50克，肉汤、盐各适量。

做法

1. 将绿豆洗净，用清水浸泡2小时；鲜藕去皮、洗净，切片，在开水中煮5分钟，捞出并用凉水冲净。
2. 在锅中加入肉汤，烧开后加入藕片、绿豆，用中火烧至材料熟烂，加入盐调味即可。

功效解析

本品可清肺火、凉血止血，能辅助治疗肺火引起的流鼻血、咳血等症状。



莲藕切好后放在加入醋的水中浸泡，可使其保持洁白水嫩不变色。



补肺润燥、镇咳

猪肺粥

原料

猪肺500克，大米100克，薏米50克，料酒、葱、盐各适量。

做法

1. 将猪肺洗净，加水适量，放入料酒，煮七成熟，捞出，切成肺丁。
2. 同淘净的大米、薏米一起入锅内，并放入葱、盐、料酒，先置大火上烧沸，然后小火煨炖，米熟烂即可。

功效解析

本品能补肺润燥、镇咳，适合肺阴亏虚者食用。

Tips

猪肺不要切开，放在水龙头下往大气管里面冲水，用手抓肺叶把水挤出来，如此反复多次，直至挤出的水颜色干净。

五脏的情绪调养宜忌

人有七情，七情乃人的情志活动的总称，具体包括“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”等。在正常范围内，七情的变化对健康影响不大，但是若因外界刺激而使得情绪过于突然或剧烈，抑或持续的时间过长，超出人体生理活动承受的正常范围，则多半会造成阴阳失调，气血循行混乱，五脏会受损，导致多种疾病的发生。

中医认为，七情分属五脏，其中怒为肝之志，喜为心之志，悲与忧为肺之志，思为脾之志，恐与惊为肾之志。故而七情造成的多半是内伤，对相应脏腑器官有极大的影响作用，即“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲或忧伤肺、恐或惊伤肾”。当然，五脏是相互关联、相互影响的，所以一种情志最先伤及本脏，同时也会波及多脏。

一 忌暴怒，宜学会制怒

“怒发冲冠”，人在发怒时气是往上冲的，血也是往上涌的。肝脏主藏血，发怒的时候影响最大的当属肝，肝血及肝气往上冲，人容易出现脑出血的危险。严重的暴怒更有可能导致肝内出血、形成血瘤，甚至吐血。怒火不发，若是憋闷着，只会造成精神崩溃、胸中憋闷，长此以往造成肝经上的疾病，如乳腺增生或乳腺炎。怒伤肝，肝伤了更容易生气，久而久之形成恶性循环。

要学会制怒，宜心气平和、心胸开阔、以理服人，不可放纵心头无名之火，像火柴头似的一擦就着，触物即烧。俗话说：“要活好，心别小；善制怒，寿无数。”学会消除怒气，不仅可养护肝脏、减少疾病，而且是延年益寿的养生之道。

一 忌狂喜，宜宠辱不惊

在七情里，“喜”应该是一种好情绪。然而大喜即大悲，过分地高兴或兴奋，也容易损伤心气。正所谓“喜则气缓”，大喜之后人气就会涣散开来，进而导致血运行无力而滞留淤堵，出现心悸、失眠、心痛、健忘等不适。

人的承受能力如同人的生理免疫力。经常面临巨大的压力，心理抵抗力时刻处于备战与迎战的活跃状态下，即便受压也能保持在正常生存状态之中，不至于突然崩溃。一旦过度兴奋，被压抑的心理与之形成巨大的反差，心理状态由高压区一下转为低压区，多半就会造成严重后果，比如发疯、晕厥等。

为了避免乐极生悲的情况发生，防止过度兴奋，应善于调节情感，保持稳定的心理状态，要学会宠辱不惊，面对世俗的纷扰不悲不喜，做到怡然自得、心态平和。

丨 忌惊恐，宜安神定志

人会恐惧，这很正常，恐惧是每个人都会有的一种情绪体验。但如果惊恐发生过于激烈，或者恐惧持续时间过长，超过了人体所能调节的程度，恐就成为一种致病因素，会对人体构成危害，严重者可因惊恐过度而死亡。

中医学认为，肾在志为恐，过度恐惧易伤肾，可致肾气耗损。面对惊恐时宜学会安神定志，可以做做深呼吸，深呼吸是一种缓解恐惧的绝好方法。另外，也可以在安静的环境中，闭上双眼，盘腿坐下或躺下，让自己的思绪自由想象，也能减轻焦虑、恐惧。

丨 忌思虑过多，宜转移关注

《黄帝内经》中有“过思伤脾”的记载。正常的思考、工作和学习，“思”的活动属于正常的范畴，不会影响身体健康，但是过度的“思”，则会导致身体的失衡，对健康是不利的。思虑过度，也就是长期处于多愁善感状态，胃口就会受到影响，不想吃饭或者饮食不和，脾胃跟着遭罪。思虑过度，气容易淤积，脾胃运化功能失常，疾病丛生。

转移关注的目标是最有效的解忧思方法。另外，应多和别人沟通，向别人倾诉自己的忧思等，都可以帮你化解忧思，调解情志。还可以通过听音乐、看书、看喜剧表演、外出游玩、下下棋、弹弹琴、绘画等来转移情绪，从而减少思虑。

丨 忌忧伤，宜笑口常开

中医认为肺在情志的变动上属忧，太过悲忧会伤肺。肺还主皮毛，忧愁伤及了肺脏之后，某些疾患容易在皮肤上显现出来，比如荨麻疹、斑秃、牛皮癣等。而喜能抑制悲忧，所以开开心心的笑对肺的健康有好处。不过，开口笑要发自内心真诚地笑，如果是装出来的笑，反而对身心不利。因此，在笑之前一定要先将忧伤等不好的情绪抛弃，发自内心地去笑。



女性同男性一样也需要养肾，
女性经、孕、产、乳等生理过程无不与肾相关。
女性注意养肾补肾，
可以减缓身体衰老，
使整个人看起来更年轻、更漂亮。

Chapter 7

女人这样养肾 容颜娇美抗衰老



女“七”养肾法

“女七”的说法源于《黄帝内经》，即女性的生命周期数是7，每7年体现一次大变化。女性根据不同年龄段的身体变化来合理养肾，能使女性身体健康、精力充沛，积攒下受用一生的健康资本。

一 “一七”，补肾升阳，增强体质

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。”意思是说，随着肾气的充盈，女孩子到了7岁的时候，开始换牙，头发的生长速度加快。女孩“一七”，是人生的第一个重要阶段，此时就应重视补肾了。女孩“一七”时注意补肾升阳，能增强体质。提升七岁小女孩的肾中阳气，家人要多从饮食方面入手，不要让孩子养成挑食的坏毛病，挑食很容易引起孩子肾阳不足、体质虚弱；可适量给孩子多吃些豆类、山药，它们是很好的补肾升阳食物；另外，应少让孩子吃冰激凌、冰镇饮料等冷食，冷食对肾阳的伤害很大，对肾的健康是不利的。

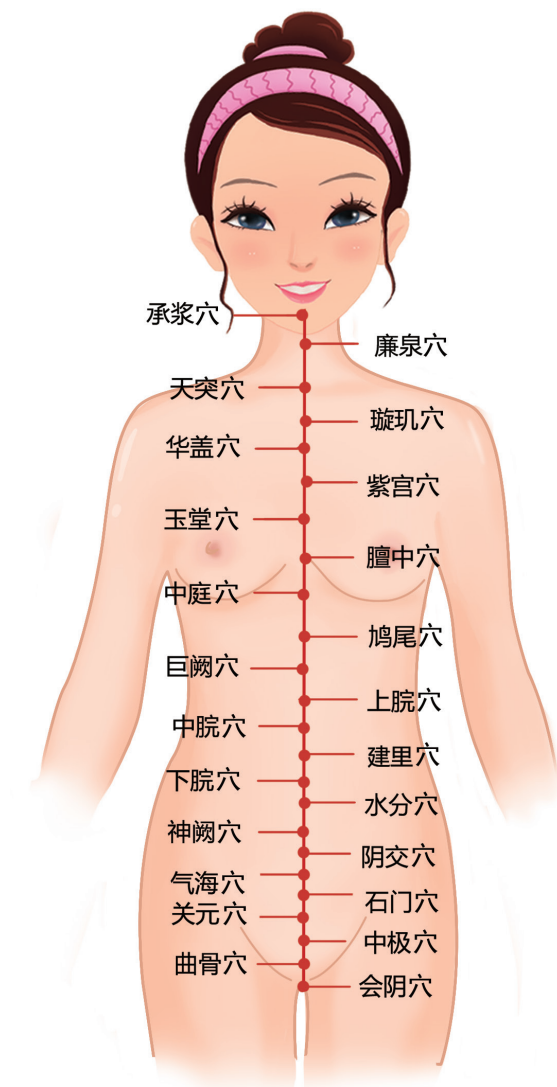
七岁的女孩也会肾虚，如果出现体弱、头发黄、夜尿多的情形，就是肾气不足，需要补足肾气。父母可以按摩孩子的涌泉穴、太溪穴、然谷穴，对于肾气不足有很好的补益作用；还可以给孩子多喝小米粥、山药芡实粥和大骨头汤，吃些豇豆，对于增补肾气十分有益。

二 “二七”，打通任脉，肾气强月经来

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”意思是说，女孩14岁时，肾气旺盛，能维持女性月经和怀孕的天癸来了，任脉通畅、冲脉盛大，月经来潮，具有生育能力。可见，女孩来月经、能怀孕生育，都是“任脉通”的结果。“二七”的女孩保养好任脉，使任脉经络通畅，才能强肾气，才能够月经规律、正常怀孕生子。

打通任脉肾气强，是因为任脉上有好多穴位是可以补肾、养肾的，比如关元穴能使肾中精气旺盛，气海穴调理肾阳不足，会阴穴调经补肾，中极穴利肾培元，石门穴温肾益精。

任脉走向为自下而上，起于会阴穴，至曲骨穴、中极穴、关元穴、石门穴、气海穴、阴交穴、神阙穴、水分穴、下脘穴、建里穴、中脘穴、上脘穴、巨阙穴、鸠尾穴、中庭穴、膻中穴、玉堂穴、紫宫穴、华盖穴、璇玑穴、天突穴、廉泉穴而止于唇下承浆穴，一共24个穴位。



任脉循行图

母亲可以帮助女孩推腹，从心窝下（巨阙穴）开始往下推腹，推到肚脐眼以下，一直到耻骨，力度先轻后重，每天坚持，具有疏通整个任脉的作用。

I “三七”，养肾守“精”最关键

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“三七肾气平均，故真牙生而长极。”意思是说，女孩子到了21岁的时候，肾气平均，肾气不多不少，该长的牙都已经长完了，21岁以后就不长牙了，身体发育日趋成熟。

“三七”女性因为肾气充盈，平均到牙齿、骨骼等各个部位，才能长出智齿、乳房丰满、骨盆变宽等。这些身体上的变化都源于充足的肾气，肾气充足才有助于肾气的平均分配，而肾是藏精的所在，“精”是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。对“三七”肾气充盈的女性来说，养肾守“精”是养生的关键，这样才有助于保持充足的肾气。

“三七”女性要注意劳逸结合，保持充足睡眠，不给自己过多压力，这些对养肾守“精”非常有好处。另外，饮食上应多吃些黑芝麻、黑豆、木耳等黑色食物，可补肾、调理肾气；还要少吃快餐，快餐通常咸味过重，摄入过多的盐分会伤肾。

I “四七”，提升肾气好生育

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。”意思是说，女性在28岁时身体发育基本完成，此时肾气达到极盛，筋骨强壮，头发乌黑浓密，是女性身体状况最佳的年龄段，也最适合生育。

“四七”女性宜保养好肾气，减少肾精的损耗，以避免肾气不足，不然会影响受孕生子。宜养成规律的生活习惯，按时吃饭、避免熬夜、不做工作狂，这样才能够肾气充盈。可以常喝些糯米莲子芡实粥，对提升肾气也很有帮助。此外，“四七”女性还可以经常推揉带脉，带脉与肾脏神经系统有关，带脉强健可以强肾、固精，对闭经、月经不调、盆腔炎、子宫内膜炎等妇科疾病有治疗作用，对女性正常怀孕生孩子非常好处。



带脉的位置在侧腹部，章门下1.8寸，当第十一肋游离端下方垂线与脐水平线的交点上。带脉上共有三个穴位：带脉穴（带脉同名穴位）、五枢穴、维道穴，左右合6穴。

I “五七”，养护胃经肾不虚

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。”意思是说，35岁的女性足阳明胃经开始衰弱，会出现面色发黄、脱发的情况。35岁的女性应养护好胃经，保养胃经能补脾胃，脾胃健康则肾不虚。因为肾是先天之本，脾是后天之本，先天的肾精需要后天脾化生的气血来提供营养。脾胃健旺，水谷精微充足，不断滋养肾，肾中精气才能盈满；如果脾胃虚弱，肾中精气不足，就会肾虚。保养胃经可以采取按揉的方法，每天沿着经络的走向从上到下揉20~30遍。

另外，“五七”女性不宜瘦身减肥，这个阶段瘦身减肥，更容易肾气不足，衰老更为明显。

I “六七”，补肾气抗衰老

“六七”即为42岁，这个年龄的女性衰老进一步加剧，面部皮肤会感觉松弛缺乏水分，鬓角头发有变白迹象。肾主藏精气，肾气充足，才能够濡养其他脏腑，如果肾气衰弱脏腑得不到充分的濡养，没有足够的动力，女性就会面容枯槁、白发丛生。“六七”女性若想显年轻、气色好，就要把补肾气当作头等大事。常喝些乌鸡汤、杂粮豆粥，还应保持良好的心情，忌悲观焦虑，可收到较好的补肾气效果。

I “七七”，补肾当以养阴为主

“七七”即为49岁，女性一般会在49岁左右停经，不能再生育子女，更年期不请自来。这些都是肾气日衰引起的，因此，“七七”女性应当以补肾为要，以顺利度过更年期，而补肾又当以养阴为主。因为肾精亏虚，阴不济阳，阳失潜藏，则阴阳失衡，阴虚阳亢，所以常表现出五心烦热、烘热汗出、皮肤潮红等更年期症状。饮食上应吃些桑葚、银耳、蛤蜊、甲鱼等能养肾阴的食物，不吃油炸、辛辣等燥热生火的食物。此外，不宜做剧烈运动，适合做中小强度的锻炼，比如散步、打太极拳等，以免出汗过多，损伤阴液，运动后要及时补充水分。

女性肾虚的对症调养

月经 不调

肾虚是引起月经不调的原因之一。中医认为，月经由肾及冲任二脉所调控，冲任二脉简称冲任，其功能根源于肾，受肾所调控。如果月经不规律，并且舌红苔少、脉象细数，就是肾虚导致的月经不调。

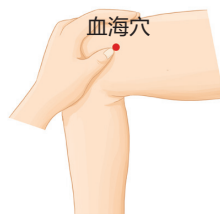
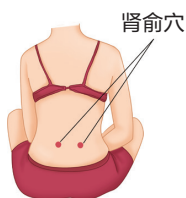
生活调养

1. 保持愉快的精神状态，避免较大的精神刺激与情绪波动。

2. 注意个人卫生，预防感染；注意保暖，避免寒冷刺激等。

3. 可以适当参加运动，但要注意休息；不熬夜，保证充足的睡眠。

按摩调养



1. 将左右手的拇指指腹按在同侧肾俞穴上，其余四指附在腰部，适当用力按揉2分钟。
2. 将一手的拇指指腹放在关元穴上，适当用力按揉2分钟。
3. 将双手掌心放在同侧的血海穴上，适当用力揉按2分钟。
4. 用拇指指腹分别按揉左右腿上的足三里穴各2分钟。

此套按摩方法能强化肾脏功能，促进内分泌平衡，调理肾虚，改善月经不调。

饮食调养

1. 增加营养，多吃富含蛋白质的食物，比如羊肉、鸡肉、鸡蛋、猪肝、牛奶等，以补充气血。

2. 不宜吃生冷、酸辣等刺激性食物，多喝水，保持大便通畅。

3. 月经时常早来者宜吃些黄瓜、冬瓜、白菜等清热凉血食物。

4. 月经时常迟来者宜吃些生姜、红糖等性温热的食物。



养心安神、调经 鱼香藕盒

原料

莲藕200克，鱼肉100克，鸡蛋1个，淀粉、面粉各100克，盐、香油、五香粉、葱末、姜末各适量。

做法

1. 莲藕洗净，去皮，切成厚的片，再从中间切一刀，但不要切到底。
2. 将鱼肉用盐、香油、五香粉和葱末、姜末搅拌均匀。
3. 另取一碗倒入面粉和淀粉，打入鸡蛋，搅拌成糊状。
4. 将莲藕片打开，中间塞入鱼肉馅。
5. 将装入鱼肉的藕夹均匀沾上淀粉糊，下入油锅中炸熟即可。

功效解析

本品能养心安神、调经，可有效调理更年期女性因情绪暴躁、焦虑不安引发的月经不调。



藕夹切得薄一些，塞入的肉馅不宜多，这样更容易炸熟。

养血滋阴、补中益气

彩椒墨鱼仔

原料

墨鱼300克，彩椒80克，生姜、葱、料酒、盐各适量。

做法

1. 墨鱼去头去骨，切成方块焯水，腌渍半小时；彩椒洗净切成方块；葱洗净，切成段；姜洗净，切成末。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜末，爆香，放墨鱼块，放料酒，翻炒，马上加入彩椒，加盐炒熟即可。

功效解析

本品能养血滋阴、补中益气，可用于月经失调、血虚闭经、崩漏的调养。



Tips

墨鱼的嘌呤含量较高，患有痛风的女性不宜食用。

改善月经紊乱

白果乌鸡汤

原料

乌鸡1只（约500克），莲子肉30克，糯米15克，白果10枚，胡椒、盐各适量。

做法

1. 将乌鸡宰杀，去毛、内脏，洗净。
2. 将莲子肉、糯米、胡椒洗净。
3. 把白果、莲子肉、糯米、胡椒装入鸡腹腔内，封口后，放至炖盅内并加盖。
4. 隔水用小火炖2~3小时，至鸡熟烂，加盐调味即可。

功效解析

此汤能益气、滋阴，对于月经紊乱有一定疗效，经常食用还能美容。



Tips

莲子是滋补之品，脘腹胀闷和大便干结的女性不宜食用。

补血活血、调经

当归大米粥

原料

柴胡、香附、川芎、当归各15克，大米150克，白糖适量。

做法

1. 柴胡、香附、川芎、当归四味中药入药罐，加水煎浓汁，去掉药渣作备用；大米洗净，浸泡2小时备用。
2. 药汁连同大米一起入锅中，小火煮粥即可食，最后加白糖调味即可。

功效解析

本品具有补血活血、调经的功效，用于血虚、血瘀引起的月经不调、闭经等。



Tips

此粥不宜用高压锅或不锈钢锅煮制，使用砂锅小火慢炖营养最佳。

调理血瘀型闭经

山楂糖

原料

山楂、白糖各500克。

做法

1. 将山楂洗净，拍破，放入锅内，加清水适量，用大火烧沸后，转用小火煎熬20分钟，取汁；按这样的方式重复取汁3次。
2. 将3次取得的山楂汁一起放入锅内煎熬，至山楂液稠厚时，加白糖搅匀，继续用小火熬煮至山楂糖液呈透明状时，停火，冷却后即成山楂糖。

功效解析

本品能活血化瘀，适用于血瘀型闭经、下腹刺痛者。



Tips

经期不宜食用，会使月经量增多。

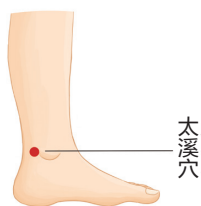
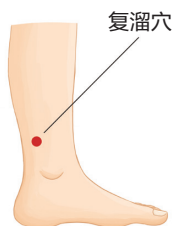
产后脱发

肾虚是产后脱发的原因之一。产后女性体质虚弱、气血不足，很容易造成肾气不足。头发的生长有赖于血，但生机根于肾，产后脱发与肾气的盛衰有直接的关系。肾气充足则精力充沛、气血畅通、毛发旺盛。

I 生活调养

1. 产后要保持舒畅、乐观的心情，避免紧张、焦虑、恐惧等不良情绪的出现。
2. 宜经常洗头，以清除掉头皮上的油脂污垢，保持头皮清洁，有利于新发生长，洗头后不宜过多使用电吹风。
3. 经常梳梳头，能促进头皮血液循环，可防治产后脱发。

I 按摩调养



1. 用拇指指腹按压在复溜穴上，按而揉之，左右两侧交替进行，约5~10分钟。
2. 用拇指指腹按揉双侧的太溪穴各5分钟。
3. 用拇指指腹点揉双侧的照海穴各2~3分钟。
4. 用左手心按摩右脚涌泉穴、右手心按摩左脚涌泉穴，每次100下以上。

此套按摩方法能调理肾气，改善肾中精气不足，对缓解肾虚型产后脱发疗效佳。

I 饮食调养

1. 多吃些白菜、菠菜、生菜等蔬菜，蔬菜是碱性食物，有利于中和体内不利于头发生长的酸性物质。
2. 多补充些富含蛋白质的食物，比如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉、核桃、黑芝麻等，可滋养头发，防治产后脱发。



使肾精充沛

蜜制黑豆

原料

黑豆300克，白芝麻、盐、白糖、蜂蜜各适量。

做法

1. 将黑豆洗净，加冷水浸泡，直至外皮开裂。
2. 将泡好的黑豆和泡黑豆的水放入锅中，加入白糖、盐煮开，煮开后改用小火煮3小时，煮至还有适量汤汁时加入白芝麻、蜂蜜，稍煮片刻即可。

功效解析

本品能既能补气血，又能使肾精充沛，对产后脱发、病后脱发均有较好疗效。



黑豆入锅煮制时最好经常打开锅盖搅拌一下，防止糊锅。

补肾益精、养血生发

首乌鸡蛋汤

原料

何首乌80克，鸡蛋2个。

做法

1. 将何首乌用温开水浸泡5小时，切片；鸡蛋洗净备用。
2. 锅内倒入清水，放入何首乌和鸡蛋；将鸡蛋煮熟去壳，再放入锅中，大火烧至水沸，再改用小火煲1小时即可。

功效解析

本品能补肾益精、养血生发，适合产后肝肾亏虚、精血不足而引起脱发的女性食用。



Tips

可按自己的口味，适当加入冰糖，或少量蜂蜜来调味。

滋补肝肾、润肌乌发

核桃桂圆汤

原料

核桃仁150克，干桂圆肉25克，白糖适量。

做法

1. 核桃仁掰碎；干桂圆肉洗净。
2. 汤锅置火上，放入核桃仁、桂圆肉，加适量清水大火烧开，转小火煮30分钟，在锅中加入白糖煮至化开即可。

功效解析

本品具有滋补肝肾、补益气血、润肌乌发的功效，是产后女性的滋补佳品。



Tips

核桃仁表面的褐色薄皮虽然味道苦涩，但能够软化血管、抗癌。

补益肾气、养血生发

枸杞豆浆

原料

黄豆60克，枸杞子10克。

做法

1. 黄豆用水浸泡10~12小时，洗净；枸杞子温水泡发，洗净。
2. 将枸杞子、黄豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

功效解析

本品有补益肾气、养血生发之功效，适宜于妇女产后肾气不足、精血亏虚而引起脱发者食用。



Tips

非转基因黄豆呈明黄色，豆脐是浅黄色的。

益气补血、补肾填精

黑米芝麻糊

原料

黑米40克，大米20克，黑芝麻30克。

做法

1. 黑米、大米淘洗干净，用水浸泡2小时，黑芝麻洗净。
2. 将全部食材放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“米糊”启动键，20分钟左右米糊即可做好。

功效解析

本品有益气补血、补肾填精的功效，适合气血亏虚、肾精不足导致的产后脱发。



Tips

黑芝麻碾碎了食用，才能更好地吸收其营养。

女性不孕不育

肾藏着人体的精华，肾气虚弱可导致冲任经脉失调引发月经不调等方面的问题，从而导致不孕，是引起女性不孕不育的一个重要因素。

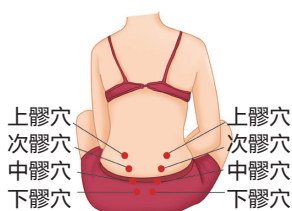
I 生活调养

1. 消除紧张、焦虑的心情，避免不良情绪对女性内分泌的影响。
2. 保持生殖器官及外阴的卫生，避免感染，保证子宫内环境不会给胚胎发育造成影响。
3. 多跳绳，跳绳能促进排卵，每天宜跳200下左右，经期要停跳；也适宜踢毽子，踢毽子能增强输卵管的蠕动功能，可减少宫外孕的发生。

I 按摩调养



1. 以关元穴为圆心，手掌放在关元穴上，顺时针方向按揉3~5分钟。



2. 先用指腹点按双侧的八髎穴各1分钟，再用手掌摩擦至八髎穴有发热感。



3. 点按双侧的三阴交穴，点按至有酸胀痛感为止。

此套按摩方法对内分泌与生殖系统的健康有益，可调理肾气不足，维持子宫的健康，促进女性受孕。

I 饮食调养

1. 少吃冰淇淋、冰镇饮料等寒凉食物，易引起宫寒，导致不孕。
2. 常吃些坚果、豆类等富含维生素E的食物，维生素E又称“生育酚”，能提高女性的生育能力。
3. 不宜吃素，经常吃素会对体内激素分泌造成破坏性影响，容易使月经周期紊乱或不排卵，严重影响生殖能力。

补肾、助阳、益精血

葱爆羊肉

原料

羊后腿肉400克，葱白、大蒜瓣、酱油、花椒粉、盐、香油各适量。

做法

1. 羊肉去净筋膜，洗净，切薄片，加香油、酱油、花椒粉拌匀，腌渍10分钟；葱白洗净，切丝；大蒜瓣去皮，洗净，切碎。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油烧热，放入羊肉片煸炒至变色，下入葱丝翻炒1分钟，加蒜碎、盐调味即可。

功效解析

本品能补肾、助阳、益精血，适用于肾阳虚衰的女子不孕者、性冷淡者食用。



Tips

此菜性质温热，不适合夏季食用。

补肾阳、养血调经

西蓝花炒虾球

原料

虾仁200克，红椒1个，西蓝花50克，生抽、料酒、香油、盐、白糖各适量。

做法

1. 西蓝花洗净，掰成小块；红椒洗净，切菱形片。
2. 炒锅热油，放入西蓝花、红椒煸炒1分钟盛出；然后虾仁下锅炒变色，放生抽、白糖，翻炒片刻，加盐，淋香油即可。

功效解析

本品能补肾阳、养血调经，适合月经后期、面色发暗、头晕耳鸣、腰膝酸软、白带清稀的肾阳亏虚型不孕女性食用。



Tips

食用西蓝花时应细嚼慢咽，这样更利于其所含营养的吸收。

补肾健脾、益气养血

砂锅枸杞乌鸡

原料

乌鸡1000克，枸杞子5克，盐、胡椒粉、葱段、姜片各适量。

做法

1. 将乌鸡洗净剁成块，放入锅内注入清水，待将沸时，打去浮沫，加葱段、姜片，大火烧开后，转小火炖制。
2. 至鸡酥烂时，下盐、胡椒粉和枸杞子，再炖20分钟，使其充分入味即可。

功效解析

本品能补肾健脾、益气养血，尤其适合习惯性流产的女性食用。



Tips

乌鸡连骨（砸碎）熬汤滋补效果最佳。

滋阴养肾

山药豆腐肉片汤

原料

猪瘦肉、山药各50克，豆腐1块，盐、料酒、胡椒粉、水淀粉各适量

做法

1. 猪瘦肉洗净，切片，用盐、料酒、水淀粉拌匀；山药洗净，削皮，切片；豆腐切小块。
2. 汤锅内加水，放入豆腐、山药，烧沸后滑入肉片，然后放胡椒粉、盐调味即成。

功效解析

本品能滋阴养肾，适合月经先期、经血量偏少色红、心烦、失眠、口燥咽干、大便干硬的肾阴不足型不孕女性食用。



Tips

豆腐烹调前用淡盐水浸泡，烹调时不易煮碎。



滋肾补肾、促排卵

黑豆海带肉丁汤

原料

黑豆60克，水发海带片、猪瘦肉丁各100克，葱末、姜片、盐各适量。

做法

1. 黑豆洗净，用清水浸泡4~6小时；海带洗净，猪瘦肉丁洗净。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香姜片，放入猪瘦肉翻炒至变色，加黑豆和海带翻炒均匀。
3. 在锅中加适量清水，大火烧开后转小火煮至黑豆和肉丁熟透，加盐调味，撒上葱末即可。

功效解析

本品能滋肾补肾，可用于肾虚引起的月经稀少，并能促排卵、改善黄体功能不足，有助于受孕。

Tips

浸泡好的黑豆不宜去皮，黑豆皮中含有的花青素是很好的抗氧化剂，对女性的健康有益。

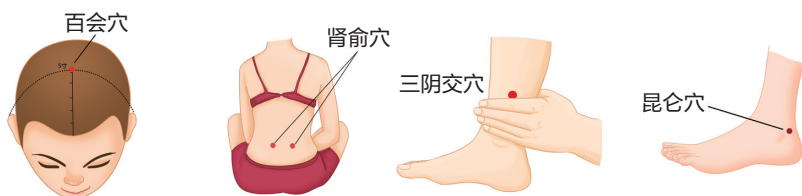
更年期综合征

更年期综合征是指女性在45~50岁时，出现月经紊乱、烦躁易怒、失眠、心悸汗出、阵发性面部潮红等一系列症状。中医认为，女性在中年到老年这一时期，肾气渐衰，精血不足，因而发生本病。

生活调养

1. 注意劳逸结合，保证充分的休息，进行适当的体育锻炼。
2. 保持被褥、睡衣等干净，经常洗澡，这对潮热汗出有很好的改善作用。
3. 保持心情舒畅，减少精神负担，有助于缓解更年期综合征带来的多种不适症状。

按摩调养



1. 拇指指腹按在百会穴上，先顺时针按揉49圈，再逆时针按揉49圈。
2. 用双手拍打左右两侧的肾俞穴各5分钟。
3. 用拇指指腹分别按揉左右腿上的三阴交穴各5分钟。
4. 拇指与中指按在昆仑穴上，对合用力按压3分钟，双脚交替进行。

此套按摩方法能补肾气、调理肾虚，对腰痛、疲劳感、手脚不温、失眠等更年期障碍之症状有很好的治疗作用。

饮食调养

1. 不吃辣椒、胡椒粉、咖喱粉、酒、浓茶、咖啡等辛辣刺激性食物，不然会加重不适症状。
2. 每天应吃一小块豆腐或者喝1~2杯豆浆，其富含的大豆异黄酮可改善多种更年期不适症状。
3. 注意补钙，钙有助于改善更年期烦躁易怒，常喝些牛奶是补钙的最佳选择。



补肝益肾、益气养血

羊肉胡萝卜汤

原料

羊肉280克，山药100克，胡萝卜150克，香菜段、葱段、姜片、黄酒、盐、醋各适量。

做法

1. 羊肉洗净，切成小块；胡萝卜洗净，切丝；山药去皮刮净，切片。
2. 将羊肉块放入锅内，加适量清水，用大火煮沸，撇去浮沫，放入胡萝卜丝、山药片、葱段、姜片、黄酒，转用小火炖至羊肉酥烂，加盐、香菜段、醋即可。

功效解析

此汤能补肝益肾、益气养血，可改善更年期妇女性欲减退、月经不调、腰膝酸软等诸多症状。

Tips

羊肉性热，有口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状的女性不宜喝此汤。

滋阴补肾、除虚热

黄花菜炖甲鱼

原料

甲鱼1只（约500克），猪瘦肉片200克，黄花菜30克，木耳15克，盐适量。

做法

1. 将黄花菜、木耳、猪瘦肉片洗净；甲鱼焯水，去内脏，洗净，切块。
2. 把全部原料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖。
3. 炖盅放在水锅中，隔水炖2~3小时，待肉熟放适量盐调味即可。

功效解析

本品能滋阴补肾、除虚热，可用于治疗更年期阴虚内热而致的潮热盗汗、心烦不寐。



Tips

患有肝炎的女性不宜食用甲鱼，以免加重肝脏负担。

补益肾气、健脾胃

百合银耳粥

原料

百合100克，银耳（干）15克，枸杞子、冰糖各30克。

做法

1. 百合一片片摘下，洗净；银耳、枸杞子分别泡软，将银耳去蒂，撕成大小适中的块状。
2. 银耳放入锅内加水淹没，中火煮约15分钟后，加入枸杞子煮5分钟，再加入冰糖煮溶，放入百合略煮1分钟即成。

功效解析

本品能补益肾气、健脾胃，对更年期女性的潮热、心悸、腰酸背痛、易生气、抑郁等症状有较好的调理作用。



Tips

也可以将百合、银耳烹炒成菜后食用。



滋阴补血、补肝益肾

桑椹枸杞猪肝粥

原料

大米、猪肝各100克，桑椹、枸杞子各10克，盐适量。

做法

1. 大米淘洗干净；桑椹洗净，去杂质；枸杞子洗净，用温水发泡至回软；猪肝洗净，切成薄片。
2. 把大米放入锅内，加入冷水，置大火上烧沸，打去浮沫，再加入桑椹、枸杞子和猪肝片，改用小火慢慢熬煮，大米熟烂时，下入盐拌匀，再稍焖片刻即可。

功效解析

本品能滋阴补血、补肝益肾，适用于更年期妇女头晕乏力、耳鸣失眠、视力减退、神经衰弱等。

Tips

枸杞子最好选宁夏产的，宁夏产的枸杞子营养更丰富。

女性肾虚的饮食宜忌

肾虚一般分为肾阳虚和肾阴虚。而通过饮食来调补肾虚是一种天然安全的方法。女性一旦肾虚，应辨别肾虚的类型后对症饮食，并了解饮食方面的宜与忌，以免走进补肾的误区。

I 肾阳虚女性饮食宜忌

女性 肾阳虚症状	头目眩晕，精神倦怠，面色白或黧黑，畏寒肢冷（尤以下肢为甚），腰膝寒冷酸痛，小便清长，夜尿遗尿，尿后余沥不尽，经少或闭经，宫冷不孕，舌淡胖，苔白，脉沉弱（指摸脉时的感觉是脉沉在肉里，轻轻摸摸不到，得用点力往下按才能摸到）
这些女性 容易肾阳虚	年龄大的女性、久病的女性
宜吃食物	韭菜、虾、羊肉、牛肉、鸽子肉、鸡肉、荔枝、松子、核桃、大葱、生姜、大蒜、辣椒、洋葱、桂圆、红糖、红枣、板栗、花生、蚕蛹等
忌吃食物	黄瓜、苦瓜、冬瓜、莲藕、梨、西瓜、荸荠、冰镇饮料、冰激凌、鸭肉等

I 肾阴虚女性饮食宜忌

女性 肾阴虚症状	腰膝酸痛，神倦无力，盗汗，五心烦热，失眠多梦，健忘消瘦，眩晕耳鸣，面部潮热而红，咽干口燥，头发干枯，发脱齿落，小便黄，大便干，经少或崩漏，舌红苔少或无苔，脉细数（是指脉摸起来不充实，而是象细线一样，细细的，脉搏变窄变细而且速率加快）
这些女性 容易肾阴虚	性生活过于频繁的女性、用脑过度的女性、过于劳累的女性
宜吃食物	桑葚、枸杞子、甲鱼、鸭肉、猪蹄、银耳、蛤蜊、螃蟹、莲子、百合、葡萄、茄子、番茄、白菜、芹菜、菠菜、冰糖、丝瓜、猕猴桃、紫菜、蜂蜜等
忌吃食物	麻辣烫、烤羊肉串、煎肉、炸鸡、牛鞭、炒花生等

I 辨别女性肾阴虚、肾阳虚的简单方法

看年龄

中青年人 → 容易肾阴虚

中老年人 → 容易肾阳虚

看二便

小便发黄、便秘 → 多属于肾阴虚

小便清长、大便溏稀 → 多属于肾阳虚

看冷热

五心烦热、容易盗汗 → 肾阴虚

畏寒怕冷、手脚冰凉 → 肾阳虚



压力过大和劳累是造成现代女性肾虚的罪魁祸首，女性预防肾虚要注意休息、劳逸结合。经常做做瑜伽，能帮助女性减轻压力，缓解疲劳。



男人随年龄的增长，
会发生肾气由盛转衰的变化，
从而使得生命力由旺盛转衰颓。
男人注重科学养肾，
才能使身体强健，男人味十足。

Chapter 8

男人这样养肾

身强体健魅力足



男“八”养肾法

“男八”的说法同样源于《黄帝内经》，即男性的生命节律跟8有关，男性每隔8年会出现一次生理上的变化。男性按照这个节律来养肾，会收到事半功倍的养肾效果。

一 “一八”，重补肾打好健康基础

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“丈夫，八岁肾气实，发长齿更。”意思是说，小男孩到了8岁左右，肾气开始升发，变得逐渐充实，肾气充实了，乳牙替换，恒牙长出，头发变得浓密。

生活中很多的成年男性非常注意补肾，其实，补肾要从孩童期开始。男性从8岁开始就应该补肾，这相当于打好男性一生的健康基础。

如果男孩子到了8岁，头发还是稀稀的、软软的，还没有换牙，或者换的恒牙长得东倒西歪，不活泼好动，这些都是孩子肾气不足的表现，这样的孩子父母更要注意给其补肾。可以常给孩子吃些核桃芝麻粥、豇豆瘦肉汤及鱼肉，能够增补肾气；还应让孩子养成吃东西细嚼慢咽的习惯，以促进食物的消化吸收，促进身体气血的生成，对补养肾脏有好处；另外，还要让孩子保持充足的睡眠，这有利于提升孩子的阳气，对补肾养血有利。

此外，男孩8岁了还尿床，更是肾气虚的表现，父母可以常给孩子捏脊背，捏脊背可以刺激督脉和膀胱经，能调和阴阳，健脾固肾，从而提高孩子的免疫力，增强肾和膀胱的气化功能，减少尿床。所谓捏脊背部，就是用双手沿脊柱两旁，由



捏脊背的手法

下而上连续地挟提肌肤，边捏边向前推进，自尾椎穴开始，一直捏到项枕部为止，用力要轻而均匀，以孩子感觉舒适为度，每次捏脊背可连续做2~3次。

I “二八”，戒手淫守精护肾

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”这句话的意思是说男性到了16岁，肾中精气充足，已经具备了生育能力，并且开始遗精。

此时的男性往往会对性产生渴望和好奇，并且这一时期他们对于性又缺乏正确的认识，容易出现过度手淫的情况。我国历代的中医学家都强调男性守精的重要性，“二八”的男性如果不注意守精，会妨碍身体长高，因为“肾主骨生髓，肾精不足，骨髓就无法生成，个子就不容易长高。而戒除手淫能守精，因为精液当中包含了男性的肾精、肾气，过度手淫，会损伤肾气、消耗肾精；损伤肾气，会影响“二八”男性的身体健康，导致食欲不振、疲倦、脚跟发软等不适感的出现。“二八”男性还应避免过早的进行性生活，这会损害肾精，还容易引发不育，可对男性的终身幸福造成不良的影响。

此时，父母要有开明的态度，要给予孩子正确的引导，忌谈性色变。要把过度手淫和过早进行性行为的害处跟孩子讲清楚，让孩子多一些健康的兴趣爱好，还应鼓励孩子多读好书，让他们把注意力集中在这些方面，避免沉溺于早恋、手淫或其他不健康的事情上去，减少他们走弯路的可能。

I “三八”，防过劳护肾不懈怠

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。”这句话的意思是，男性到了24岁，肾气平均，骨骼强壮，身体健壮，智齿长出。此时的男性，虽然肾脏功能达到一生的强盛时期，但只有肾气平衡、均匀分布在体内，才能帮助身体的其他部位生长，可见肾气平均是身体各方面发育成熟、身体健康的前提。使肾气充盈、均衡的唯一方法，就是要重视肾脏的保护，经常注重肾脏的调养。

“三八”男性通常是事业上最有干劲的阶段，但在忙事业的同时，一定要爱惜身体，不要熬夜或过于劳累，过度的消耗体力会耗伤肾精，容易未老先衰。并且不要在办公桌前一坐就是一天，久坐伤肾，还会使外阴部受到长时间的挤压，对前列腺的健康不利，甚至容易引起性功能障碍，所以工作一个多小时应起身活动活动，可以走走猫步、踮踮脚尖或做做提肛，长期坚持可收到较好的补肾填精、益肾壮阳的效果，还能起到疏通经络、缓解腰酸背痛等不适的作用。晚上睡觉前，再让家人帮助按摩一下腰部，长期

坚持对肾脏的保健也非常好处。

此外，忌性生活过频，因为此时男性的性欲往往比较强烈，如果性生活过频，会伤及肾精，导致肾气不能平均到身体的各个部位，影响牙齿和筋骨的强健。值得一提的是，一些男性选择在这个时期结婚生子，实际上从中医的角度来讲是不太合适的，因为此时男性的肾气并未达到最适合繁衍后代的程度，生育会显得有些早。

丨 “四八”，补肾生精以助孕

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。”这句话的意思是说，男性到了32岁的时候，发育到了生命的巅峰状态，筋骨隆起，肌肉健



为了肾脏健康，男性上班族除了不要坐得时间太长，还应常喝些枸杞子水来护肾。

美。此时，是男性身体状况最佳的阶段，精子质量也最好，此时最适合生育。

男性补肾生精才能助孕，此时有生育意愿的男性如果不注意补肾，易引发肾虚或肾气不足，会使精失涵养，可引起精子活动力减弱，出现弱精症。想补肾生精，可适量多吃些鳝鱼、海参、牡蛎、核桃等具有补肾生精功效的食物；可以常到户外跑跑步，不但能促进气血流通，对增补肾气有益，还有助于提升阳气，可使身体强健，有助于生育；还可以经常搓搓耳朵，中医认为“肾开窍于耳”，常搓耳朵能健肾益精，增强男性的生殖功能，搓耳朵时把双手手掌摩擦得微微发热后，按摩两耳背面，再按摩两耳正面，反复做10次，还可以摩耳廓，用拇指贴耳廓外层，食指贴耳廓内层，相对捏揉至有发热的感觉。

另外，想要生育的男性，一定要保持腰肾强健，如果腰肾功能不强健，会使性功能下降，不利于使女性受孕。搓腰眼穴，就是一个强健腰肾的好方法，对提高男性的精子质量有益，方法很简单：用两手掌心搓腰眼穴至发热为止，还可以双手握拳，轻轻捶打后腰部至有温热感，能增强肾气，从而补肾益精，有助于提高男性的生殖能力。

烟酒过度、熬夜加班、彻夜K歌、蒸桑拿、饮食不规律等一定要避免，因为这些做法会伤害男性的肾精，影响精子质量，容易影响女性受孕或即使受孕成功，也会增加流产、胎儿畸形的概率。

I “五八”，防肾虚抗衰老

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载：“五八，肾气衰，发堕齿槁。”这句话的意思是说，男性到了40岁，肾气开始衰弱，头发开始脱落，牙齿开始稀松。

“五八”男性要注意补肾防肾虚，这样可以推迟更年期的到来。因为更年期并不是女性的专利，男性也有更年期，肾虚可导致男性早衰，更年期提前。当中年男性突然性情大变，莫名其妙的大动肝火，就是更年期到来的标志。“五八”男性预防或调理肾虚，应保证充足的休息，休息得好，才能气血充足，精力旺盛，才能肾不虚、肾气足；还应常吃些枸杞子、山药、栗子等补肾健肾的食物；保持良好的心情，不要有过大的心理压力，宜放松心情，防止过度紧张、恐惧，以它对肾的功能造成一种不良的刺激。

很多“五八”男性身体发福，啤酒肚凸显，再加上秃顶，让他们看起来很显老。他们当中的许多人即使控制饮食还是不能减肥，这样的肥胖就是肾气虚造成的，应增补肾气，因为肾气不足，脾的运化功能就弱，体内痰湿血瘀的情况就会加重，人就会变得肥胖。常做做如下的健肾操，不但能补肾气、防肾虚，还有助于身体减肥。

健肾操

1. 两脚分开，与肩同宽，目视正前方，双臂在身体两侧自然下垂，五指张开，抬起脚后跟，连续呼吸10次。

2. 脚后跟落地，吸气，慢慢屈膝下蹲，两手背逐渐转向前，手接近地面时，左右手握成空拳，两手虎口对着两脚脚踝，吸足气。

- 3.屏气，身体逐渐站起，双臂在身体两侧自然下垂，两手逐渐握紧成拳头。
- 4.呼气，身体站直，微微转动两臂，使拳心朝向前，两肘从两侧挤压两肋，同时脚后跟用力上抬，并做提肛动作。

I “六八”，补肾阳防疾病

“六八”是48岁，这时的男性由于肾气渐衰，因此由肾主管的头发也开始变白、脱落。“六八”男性肾气渐衰，主要是肾阳虚弱，身体状况会越来越差，各种疾病也会接踵而至。此时，注意补肾阳，有助于抵御外邪侵害身体，提高身体的抵抗力，减少生病。

补肾阳可以常按摩足三里穴，2天按摩1次，每次按摩左右两腿的足三里穴各15分钟。也可以艾灸大椎穴，每天灸1次，每次灸15分钟，大椎穴有“阳中之阳”的美誉，能够统领一身的阳气，艾灸此穴，对补肾阳非常有帮助。

此外，补肾阳还有一个好方法——蹲马步，这个动作能促进全身气血流通，有效提升身体阳气，可帮助“六八”男性补肾阳，祛病强身。蹲马步的具体做法是：两腿分开，与肩同宽，屈膝，呈半蹲状态，但不要蹲得过低，大腿感觉酸酸的是比较合适的角度，腰部以上部位用力挺直，两手握拳，屈肘放在身体两侧，蹲上一会儿后站起来放松一下，然后再蹲，反复蹲3~5次，每天蹲2~3回。



I “七八”，护肾养肝是重点

“七八”是56岁，男性到了这个岁数，肝脏功能会随着肾功能的减弱而衰退，要注意养肝护肾。因为中医认为，“肝主筋”“肾主骨”，肝肾功能衰弱，就会出现弯腰驼背、腿脚无力，注意养肝护肾有助于使“七八”的男性筋骨强健，延缓衰老。此时，饮食方面可常吃些枸杞子、桑葚、黑芝麻、黑米等能补益肝肾的食物；运动方面可以经常压压腿，因为肝经和肾经的循行路线都经过腿部，做压腿动作，在拉伸腿部肌肉的同时，能使肝经和肾经气血通畅，具有较好的补肝益肾作用。



压腿

I “八八”，注意养肾能延寿

“八八”是64岁，男性到了这个花甲之年，肾气的逐渐衰竭，让一些人变成了掉牙、脱发的老年人。此时如果能注意养肾，可减缓肾精的消耗速度，具有延年益寿的作用。

男性在这个时期，冬天一定要注意养好肾，因为冬天最适宜养肾。可以常吃些核桃、榛子、板栗等补肾强身的坚果；还要注意保暖，尤其要注意腰背部的保暖，可养肾藏精。在冬天养好肾，来年就不容易生病，老年人身体素质差，生病了不容易康复，久病会加速肾精的消耗，加速衰老。

“八八”的男性不适宜用药物补肾，药物补肾的补肾效果太猛，会给他们的身体造成较大的伤害，“八八”的男性补肾应以食补为主。

男性肾虚的对症调养

阳痿

许多男性认为阳痿都是由肾虚引起的，其实不然，引发阳痿的病因有好多种，比如器质性病变、心理因素等。简单地说，肾虚不一定会导致阳痿，但大部分阳痿的男性都肾虚。

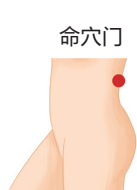
生活调养

1. 经常运动，增强体质，有利于阳痿的调养。
2. 积极治疗慢性前列腺炎、周围血管

病等容易引起阳痿的原发病。

3. 要保持乐观开朗的情绪，心情舒畅可有效促进阳痿的治疗。
4. 妻子要给予丈夫关心和安慰，可帮助丈夫消除挫败感，有利于阳痿的康复。

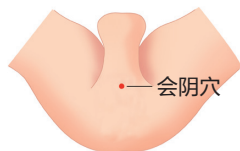
按摩调养



命门穴



关元穴



会阴穴



涌泉穴

1. 用拇指指腹按揉命门穴100下。
2. 中指、食指、无名指并拢，轻柔按揉关元穴150下。
3. 用中指点揉会阴穴30~50下。
4. 用右手按揉左足心的涌泉穴100下，用左手按揉右足心的涌泉穴100下。

此套按摩方法可促进阴茎勃起功能的改善，对阳痿的调养有益。

饮食调养

1. 常吃些牡蛎、虾、海参、牛肉、鸡肝等含锌较多的食物，这些食物对帮助男性治疗阳痿有益。
2. 宜戒酒。酒是一种性腺毒素，饮酒过多或嗜酒可使性腺中毒，引起男性血中辜丸酮降低，会使70%~80%的男性出现阳痿。
3. 少吃过于油腻的食物，医学研究发现，这类食物容易影响男性的勃起状态。
4. 忌吃冰镇饮料、冰激凌等寒凉食物，这些食物容易使阳痿的病情加重。



补肾壮阳

杏鲍菇鲜虾豆腐汤

原料

鲜虾200克，杏鲍菇、豆腐各100克，鸡胸肉50克，葱花、姜片、盐各适量。

做法

1. 鲜虾挑去虾线，洗净；杏鲍菇、豆腐分别洗净，切小块；鸡胸肉洗净，切片。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香姜片，放入鸡胸肉和鲜虾翻炒至变色，加杏鲍菇翻炒均匀，添入适量清水大火烧开，转中火煮8分钟。
3. 在锅中下入豆腐煮5分钟，加盐调味，撒上葱花即可。

功效解析

本品有补肾壮阳的作用，其富含的锌元素，可促进雄性激素分泌、改善阴茎供血，坚持食用能使阴茎勃起坚硬有力。

Tips

在汤中加适量醋，不但能使煮熟的虾颜色鲜红亮丽，而且虾皮也很容易剥下来。

补肾填精

鸽子绿豆莲子汤

原料

鸽子1只，绿豆60克，莲子50克，枸杞子20粒，姜片、盐各适量。

做法

1. 鸽子收拾干净，绿豆、莲子洗净。
2. 将鸽子、绿豆、莲子、姜片放进汤煲里，倒入适量的清水。煲至微开时用勺子捞去表面的浮沫，盖上盖子，调小火煲50分钟。
3. 打开盖子放入泡洗净的枸杞子，再煮5分钟，撒入盐即可。

功效解析

本品能补肾填精，适用于肾虚阳痿，伴有腰膝酸软、须发早白者。



Tips

最好用白鸽子，白鸽子调理阳痿的疗效更好。

暖肾助阳、增强性功能

红枣鹌鹑蛋汤

原料

红枣10颗，煮熟的鹌鹑蛋4~6个，清水1碗，白糖适量。

做法

1. 红枣洗净、去核，剁碎；鹌鹑蛋去皮。
2. 将剁碎的红枣放入锅中，加清水搅匀。
3. 在锅中放入鹌鹑蛋，大火煮开。
4. 加糖，煮至糖化即可。

功效解析

本品能暖肾助阳、增强性功能，适用于男性肾虚阳痿等症。



Tips

6个鹌鹑蛋与1个鸡蛋的热量相当。

温肾暖腰、壮阳固精

韭菜粥

原料

大米80克、韭菜150克，盐、香油各适量。

做法

1. 大米淘洗干净；韭菜择洗干净，切末。
2. 锅置火上，倒入1000毫升清水烧开，下入大米，再次煮开后转小火煮至米粒熟软的稀粥。
3. 下入韭菜末略煮，加盐调味，淋上香油即可。

功效解析

本品能温肾暖腰、壮阳固精，对肾虚阳痿具有较好的调理作用。



Tips

韭菜起锅前放入略煮，营养功效最好。

助阳补肾

干姜花椒粥

原料

干姜5片，高良姜4克，花椒3克，大米100克，红糖15克。

做法

1. 将干姜、高良姜、花椒洗净，用白净的纱布袋装好；大米淘洗干净。
2. 将所有原料同清水一起放入锅中煮沸，30分钟后取出纱布袋，继续煮成粥。

功效解析

本品能助阳补肾，可用于调理由肾虚衰引起的阳痿。



Tips

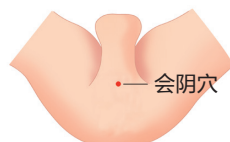
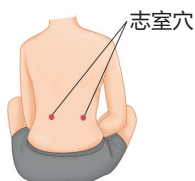
姜性热，身体上火者不宜食用。

遗精

中医认为，肾藏精，肾虚则不能藏精，封藏不固则遗精滑泄，不论肾阳虚还是肾阴虚都可导致遗精。可见肾虚是遗精之根本。

I 生活调养

1. 排除杂念，清心寡欲，节制性欲，戒除手淫习惯。
2. 不宜穿兜得紧绷的三角内裤和比较紧身的睡衣，睡觉时不要用被子把自己裹得太紧，以免外力挤压而刺激生殖器发生频繁梦遗。
3. 养成侧卧的习惯，避免俯卧位，以避免下腹部受压，引起睡眠中精液溢出。另外，睡时不要将手放在生殖器部位。
4. 避免过劳，注意劳逸结合，还应勤锻炼。



1. 两手拇指重叠按压志室穴1分钟，再顺时针方向按揉1分钟，再逆时针方向按揉1分钟，左右两穴交替按摩。
2. 用掌心的肉厚处在中极穴上做环形摩动2分钟。
3. 用拇指指腹按揉同侧曲泉穴，两手同时进行，每次按揉3分钟。
4. 中指和无名指并拢，用指尖点揉会阴穴到微微发胀为止。

此套按摩方法能强肾、调理肾虚，可起到一定的固精止遗作用。

I 饮食调养

1. 遗精多为虚证，可适量多吃些松子、核桃、芝麻、蛤蜊、虾仁、韭菜等具有补益功效的食物。
2. 睡前少吃富含蛋白质的食物（如麦乳精、奶粉）和酒类。
3. 少喝咖啡，尤其是晚餐后更不宜喝。



补肾阳、益精血

微波炉烤羊肉串

原料

羊腿肉250克，羊肥肉150克，洋葱丝、胡萝卜丝、香芹段各100克，蛋清1个，孜然粉、白酒、盐、鲜酱油、辣椒面香油各适量。

做法

1. 羊腿肉和羊肥肉分别洗净，均切片，加洋葱丝、香芹段、胡萝卜丝、白酒、盐、蛋清、鲜酱油、香油抓匀，放进冰箱冷藏4小时，让肉腌渍入味。
2. 竹签子洗净，穿一片瘦肉穿一片肥肉，逐一将羊肉串好，摆放在微波炉专用盘中，送进微波炉，用高火烤2分钟，取出，倒出盘底的汁液，用中火继续烤30秒，取出，撒上孜然和辣椒面即可。

功效解析

本品具有补肾阳、益精血的功效，适合气不摄精型的遗精者食用。

Tips

羊肉有肥有瘦烤出来才好吃，不然口感会发柴。

温肾助阳、止遗泄

烤韭菜

原料

韭菜150克，盐、辣椒粉、孜然粉各适量。

做法

1. 韭菜择洗干净，用沸水焯烫，捞出，过凉，沥干水分，每2~3根韭菜依次排在一起，理顺，卷成小圆饼状，用竹签穿上，每个竹签上穿三个卷好的韭菜。
2. 在卷好的韭菜上刷一层植物油，撒上盐、孜然粉、辣椒粉，送入预热至180℃的烤箱烤3分钟即可。

功效解析

本品能温肾助阳、止遗泄，适用于肾阳虚弱所致的遗精。



Tips

择韭菜前先切掉一段根，就很容易将韭菜清洗干净了。

固肾涩精

蜜枣核桃羹

原料

蜜枣250克，核桃仁100克，白糖适量。

做法

1. 将蜜枣去核，洗净，沥干水分。
2. 蜜枣与核桃仁、白糖一起下锅加适量清水小火炖煮。
3. 待汤羹黏稠、核桃仁绵软即可关火食用。

功效解析

本品具有固肾涩精的功效，适合精关不固、精液自出（滑精）者食用。



Tips

正在上火、腹泻的男性不宜食用此羹。

益肾止遗

芡实瘦肉粥

原料

大米80克，芡实50克，猪瘦肉100克，葱末、米酒、酱油、淀粉、盐各适量。

做法

1. 大米、芡实洗净，分别浸泡30分钟；猪瘦肉切丝，用米酒、酱油、淀粉腌5分钟，备用。
2. 芡实放入滚水中煮软，再将大米入锅，大火煮沸改小火熬成粥，加入腌好的猪瘦肉丝煮熟，加入盐、葱末即可。

功效解析

本品能益肾止遗，适用于各类型的遗精或滑精。



Tips

芡实性涩滞气，一次忌食过多，否则难以消化。

补肾气、调气虚

板栗猪腰粥

原料

大米60克，猪腰50克，板栗100克，盐适量。

做法

1. 大米淘洗干净，浸泡半小时；板栗去皮后切成碎粒；猪腰洗净，切成薄片。
2. 将大米、板栗放入锅内，注入约1200毫升冷水，待将沸时放入猪腰，再沸时改用小火慢煮，见米烂粥稠，下盐调味即可。

功效解析

本品能补肾气、调气虚，适合肾气虚所致的遗精、乏力者食用。



Tips

将切好的猪腰子加适量料酒拌和、捏挤，用水漂洗两三遍，再用开水烫一遍，即可去除膻味。

早泄

肾虚是引发早泄的原因之一。肾虚以后，肾精不充足，性功能减退，于是早泄就发生了。中医常把早泄分为三类，即“肾虚阳亏”“阴虚阳亢”和“相火妄炽”。

生活调养

1. 要积极治疗前列腺炎、精索静脉曲张、甲状腺功能亢进、腰椎间盘突出等容易引起早泄的疾病。
2. 夫妻双方性生活时要密切配合，加强沟通。
3. 患有早泄的男性性生活时使用避孕套，能减轻摩擦，有助于减少早泄的发生。

按摩调养



1. 两手掌心贴于同侧的肾俞穴上，用掌面摩擦肾俞穴50~100下。
2. 用平掌擦八髎穴约2分钟。
3. 用拇指指腹点按曲骨穴约2分钟，然后再顺时针方向揉按约2分钟。
4. 用拇指点按左右腿上的三阴交穴各1分钟。

此套按摩方法能补肾、活血通络，可激发性欲，提高性兴奋度，促进阴茎周围组织血液循环，具有预防和调理早泄的作用。

饮食调养

1. 常吃些紫菜、荞麦、燕麦、黄豆、花生、芝麻等含镁较多的食物，镁有助于维护阴茎血管功能，减少和预防早泄的发生。
2. 早泄患者性生活前最好不要饮酒，因为酒精可增强性的兴奋性，使人体对性刺激的阈值下降，易导致射精过快的发生。
3. 饮食宜清淡，少吃油腻食物，不可过量饮用浓茶、咖啡等，少吃辛辣、刺激、生冷性寒的食物。



滋阴益肾、补精养血

牛骨髓炖蛋

原料

牛骨髓50克，鸡蛋4个，盐、胡椒粉、蚝油、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 牛骨髓洗净切段，氽烫熟，捞出；鸡蛋打散，加水、加盐。
2. 鸡蛋上笼蒸熟取出，牛骨髓放锅中，加盐、胡椒粉、蚝油调味，用水淀粉勾芡，淋香油，浇在鸡蛋上即可。

功效解析

本品能滋阴益肾、补精养血，适合有手足心热、头晕目眩症状的肾阴不足型早泄者食用。



牛骨髓为油腻之品，冠心病、高血脂、脂肪肝等患者应慎用。



补肾填精、益气安神

芡实莲子薏米汤

原料

排骨100克，芡实、薏米各30克，莲子20克，陈皮5克，姜1小块，盐适量。

做法

1. 先把芡实、莲子和薏米用清水洗净，浸泡一夜。
2. 将排骨洗净后，剁成小块，汆去血水；陈皮用温水洗净并泡软后，切成丝备用；姜洗净，切成丝备用。
3. 把处理干净的排骨，以及事先浸泡一夜的芡实、莲子和薏米一起放入炖锅中，同时放入陈皮丝和姜丝，大火煮沸，改成小火炖2小时左右，待汤熟，加盐调味即可。

功效解析

本品能补肾填精、益气安神，对精神紧张、惊恐伤肾所致的早泄有较好的辅助调理作用。



脾胃虚寒者不宜食用芡实。

补肾壮阳、填精暖腰

茼蒿羊肉片粉丝汤

原料

茼蒿200克，羊肉片100克，粉丝15克，姜末、葱末、盐各适量。

做法

1. 茼蒿择洗干净，切段。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香姜末、葱末，放入羊肉片翻炒至变色，加适量清水中火烧开。
3. 在锅中放入粉丝煮3分钟，下入茼蒿煮至断生，加盐调味即可。

功效解析

本品能补肾壮阳、填精暖腰，适合性欲减退、小便清长症状的肾阳不足型早泄者食用。



Tips

茼蒿辛香滑利，胃虚、腹泻者不宜多食。

滋阴补肾、生津降火

地黄枣仁粥

原料

大米60克，熟地黄、酸枣仁各30克。

做法

1. 熟地黄、酸枣仁洗净浮尘，放入砂锅中，加适量清水煮开，小火煎煮45分钟，取汁。
2. 大米淘洗干净，放入锅中，加适量清水和煮熟地黄、酸枣仁的煎汁，大火烧开后转小火煮至米粒熟烂的稀粥即可。

功效解析

本品能滋阴补肾、生津降火、养心安神，适用于早泄伴失眠心烦、咽干、潮热盗汗等症状的心肾不交型早泄。



Tips

熟地黄性质黏腻，有碍消化，脘腹胀满者忌服。

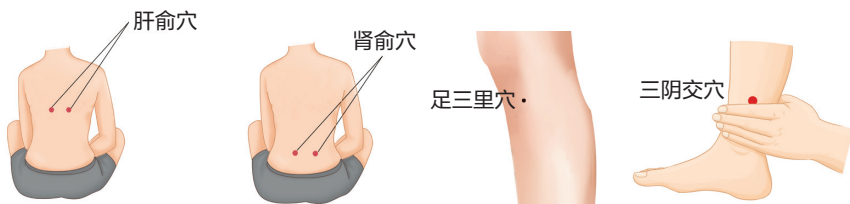
须发早白

须发早白俗称“少白头”，是指在青少年或青年时期，头发过早变白的一种症状。中医认为：“肾主骨生髓，其华在发”，“肝藏血”而“发为血之余”。当肾虚、肝血不足时，则头发失去内在的滋养而变白。

生活调养

1. 保持心情舒畅，睡眠要充足，不要过度紧张、劳累，这都有助于使头发乌黑有光泽。
2. 经常用十指按摩头皮，可以促进头部和全身的血液循环，能增强毛发里制造黑色素细胞的功能。

按摩调养



1. 用两手指指腹旋转按揉 1. 用两手指指腹旋转按揉 2. 用拇指指腹分别 3. 用圆珠笔的笔端 4. 用拇指指腹分别按压左
脊柱两侧的肝俞穴，持续 旋转按压左右两 侧的肾俞穴各 交替按压左右腿 右腿上的三阴交穴，先
10秒松手，然后再按 30次。 上的足三里穴各 左旋按压20次，再右
揉，时间以5分钟为宜。

此套按摩方法能补肝益肾、改善血液循环，进而滋养头发，达到乌发润发的目的，有效改善须发早白。

饮食调养

1. 多吃些富含铁、锌、维生素E的食物，如动物肝脏、黑芝麻、核桃等，这些食物有助于使头发变黑。
2. 多摄入富含酪氨酸的食物，比如鸡肉、牛肉、鱼类、坚果类等，可促进头发黑色素的形成。
3. 常吃些黑豆、紫菜、海带、木耳等黑色食物。

滋养肝肾、乌须黑发

桑椹蜂蜜膏

原料

鲜桑椹200克，蜂蜜适量。

做法

1. 鲜桑椹洗净，榨汁备用。
2. 将桑椹汁用小火煮至黏稠时，加入蜂蜜适量搅匀熬至膏状，每次1汤匙，日服1次，开水送服即可。

功效解析

本品能滋养肝肾、乌须黑发，适用于肾阴虚引起的须发早白。



Tips

桑椹不宜用铁锅煮制，会破坏营养，降低滋补功效。

补肾气

黄精首乌汤

原料

黄精30克，何首乌15克。

做法

1. 黄精洗净，用冷水泡发3~4小时，备用。
2. 何首乌洗净，加500毫升清水，小火煎至250毫升。
3. 将黄精和何首乌汁一同放入炖盅中，熬至黄精熟烂即可食用。

功效解析

本品能补肾气，可调理肾虚引起的须发早白、脱发、早衰。



Tips

服用黄精时应忌酸、冷食物，以免降低其滋补功效。



滋肾益精、补肝养血

鸡汁粥

原料

乌鸡1只（重约600克），大米100克，葱花、姜末、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 将乌鸡去毛杂，洗净，切块，放入沸水锅中。
2. 煮至鸡肉熟后，取鸡汁与大米煮粥，待熟时调入葱花、姜末、盐、胡椒粉，再煮一二沸即成。

功效解析

本品能滋肾益精、补肝养血，适用于精血亏损引起的须发早白。

Tips

乌鸡用砂锅小火慢炖，煮出的汁更营养好喝。



补肝肾、填精髓

何首乌黑豆粥

原料

黑豆、红枣（干）各30克，何首乌20克，大米100克，冰糖30克。

做法

1. 将何首乌、黑豆、红枣、大米淘洗干净，去泥沙；冰糖捣碎。
2. 将何首乌、红枣、黑豆、大米同放锅内，加适量水，置大火上烧沸。
3. 用小火煮45分钟，加入冰糖搅匀即成。

功效解析

本品能补肝肾、填精髓、乌须发，适用于肾髓亏虚引起的须发早白、枯干。

Tips

绿心黑豆所含的花青素更多，营养功效更好。

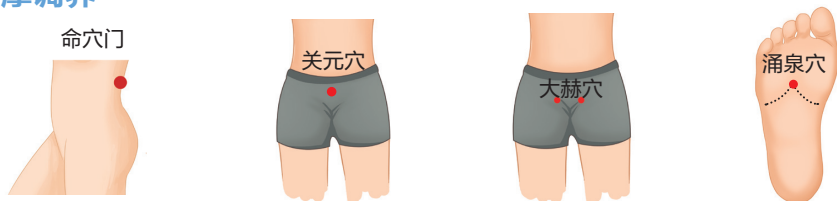
男性不育

中医认为“肾藏精，主生殖”，肾精亏虚是导致男性不育的重要原因，补肾是治疗男性不育的重要方法。

I 生活调养

1. 少去桑拿房、蒸气浴室等，以免高温给精子造成伤害，还可能会抑制精子生成。
2. 宜戒烟，吸烟会使精子数量减少。
3. 多参加体育锻炼，体育锻炼能增强体质，增加精子的活跃程度，但应避免过于激烈或消耗体能的运动。
4. 避免接触有机杀虫剂及铅、铜、锡等容易引起精子异常的化学元素。

I 按摩调养



1. 用拇指按住命门穴，以感觉酸胀为度，揉动数十次。
2. 两手掌重叠置于关元穴上，稍加用力，然后双手快速、小幅度地上下推动，震颤至局部有酸胀感。
3. 用一手的食指指腹和中指指腹，同时按揉腹部左右两侧的大赫穴3分钟。
4. 用指腹分别点揉双足上的涌泉穴各5分钟。

此套按摩方法能补肾强精，对男性精子数量少、精子活动力差可起到辅助治疗作用。

I 饮食调养

1. 多吃些鳝鱼、泥鳅、海参、墨鱼、芝麻、核桃等富含精氨酸的食物，精氨酸是精子形成的必需成分，能够增强精子的活动能力。
2. 多补充富含锌及优质蛋白质的食物，比如牡蛎、虾、鸡肉、鱼肉、猪瘦肉、蛋类等，可促进精子的生成。
3. 少喝酒，大量饮酒会使精子质量下降。

显著提高精子活力

菠菜拌平菇

原料

菠菜100克，平菇150克，大蒜、盐、辣椒油各适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，焯水，过凉，沥干水分，切段；平菇去根，洗净，撕成小朵，焯水，过凉，沥干水分；大蒜去皮，洗净，捣成蒜泥。
2. 取盘，放入菠菜、平菇，加蒜泥、盐和辣椒油搅拌均匀即可。

功效解析

平菇和大蒜富含的硒元素能显著提高精子活力，降低精子畸形率，从而提高生育能力。



Tips

焯烫菠菜时在水中加适量盐和油，可使焯出的菠菜颜色嫩绿不发黄。

可使精子更健康

番茄炒蛋

原料

鸡蛋2个，番茄200克，盐、白糖各适量。

做法

1. 番茄洗净，去蒂，切片；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 炒锅置于中火上，放植物油烧热，淋入鸡蛋液炒熟，盛出。
3. 原锅留油烧热，下番茄煸炒，放白糖，再倒入鸡蛋同炒，加适量盐调味即可。

功效解析

本品富含的番茄红素能改善精子数目和活跃度，可使精子健康状况明显改善，有助于使女性成功受孕。



Tips

鸡蛋炒得嫩一些，更容易消化吸收。



增强生精功能

西蓝花烧海参

原料

即食海参300克，西蓝花200克，瘦猪肉100克，姜丝、葱花、酱油、水淀粉、香油、盐、白糖各适量。

做法

1. 西蓝花洗净，切成小朵，焯熟；猪瘦肉洗净，切丝，用酱油和水淀粉腌渍入味；海参开水中煮5分钟。
2. 油锅烧热，爆香葱花、姜丝，加盐、白糖、酱油及海参，烧10分钟，放入瘦肉和西蓝花再烧至熟，淋上香油即可。

功效解析

海参富含的锌可增强不育患者的生精功能，对少精、死精和精液不液化或精液液化差者有一定疗效。



花球上的花蕾含苞未放的，是比较嫩的西蓝花。

调理精子畸形

枸杞红枣鸡蛋汤

原料

枸杞子20克，红枣3颗，鸡蛋1个。

做法

1. 将枸杞子和鸡蛋洗净，红枣洗净去核。
2. 将以上三味一起放于砂锅内煮，蛋半熟去壳，再接着煮熟即可。

功效解析

本品含有的枸杞多糖可使男性血中睾酮含量显著升高，从而改善生育能力，适用于精子畸形等引起的不育。



Tips

不宜用力搓洗枸杞子，以免营养成分流失，清水冲洗一下即可。

补肾气、清热利湿

黄豆薏米糊

原料

黄豆、薏米各40克，莲子20克。

做法

1. 黄豆洗净，用水浸泡10~12小时；薏米用水浸泡2小时，洗净；莲子泡软。
2. 将全部食材放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“米糊”启动键，20分钟左右米糊即可做好。

功效解析

本品能补肾气、清热利湿，可起到促进精子生成的作用。



Tips

薏米性微寒，炒至颜色发黄后用于烹调，能降低其寒性。

男人应知的补肾中成药用法宜忌

一 六味地黄丸

成分：山药、茯苓、熟地黄、山茱萸、泽泻、牡丹皮。

功效：滋补肾阴。

用法：

宜

适宜有头晕、耳鸣、腰膝酸软等症状的肾阴亏虚者服用。

忌

肾阳虚患者忌用；感冒发热或腹泻时忌用；痰多并伴有咳嗽者忌用；脾胃欠佳者慎用。

一 杞菊地黄丸

成分：枸杞子、菊花、熟地黄、山药、茯苓、泽泻、山茱萸（制）、牡丹皮等。

功效：滋阴补肾、养肝明目。

用法：

宜

适宜有眩晕、耳鸣、畏光、迎风流泪、视物模糊等症状的肝肾阴亏者服用。

忌

服用此药期间忌吃生冷、不易消化、酸涩的食物；感冒发热时忌用。

一 知柏地黄丸

成分：知母、黄柏、熟地黄、山药、茯

苓、泽泻、山茱萸（制）、牡丹皮。

功效：滋阴补肾、清热降火。

用法：

宜

适宜有口干舌燥、耳鸣、潮热盗汗、小便短赤、遗精等症状者服用。

忌

有畏寒、手脚冰冷、喜欢热饮等阳虚症状者忌用；风寒感冒患者忌用；此药忌长时间服用，虚热症状消失应改用六味地黄丸。

一 麦味地黄丸

成分：麦冬、五味子、熟地黄、山药、茯苓、山茱萸（制）、牡丹皮、泽泻。

功效：滋肾阴、养肺阴。

用法：

宜

适宜有潮热盗汗、咽干咳血、消渴等症状的肺肾阴亏者服用。

忌

服用此药期间忌吃油腻、不易消化、辛辣的食物；感冒发热时忌用。

一 金匱肾气丸

成分：熟地黄、山药、茯苓、牡丹皮、附子、山茱萸、泽泻、桂枝。

功效：温补肾阳。

用法：

宜

适宜肾阳不足所引起的水肿、小便不利、畏寒肢冷者服用。

忌

服用此药期间忌吃生冷食物；感冒者忌用；肾阴虚者忌用。

一 五子衍宗丸

成分：枸杞子、五味子、车前子、菟丝子、覆盆子。

功效：补肾固精。

用法：

宜

适宜肾虚精少、早泄、遗精、阳痿、不育、须发早白者服用。

忌

服用此药期间忌吃辛辣食物；感冒者忌用。

一 左归丸

成分：熟地黄、山药、枸杞子、鹿角胶、龟板胶、牛膝、菟丝子、山茱萸。

功效：滋阴补肾、益精养血。

用法：

宜

适宜有头晕眼花、失眠、腰酸腿软等状况的肾阴不足者服用。

忌

服用此药期间忌吃油腻食物；感冒者忌用；脾虚泄泻者忌用。

一 右归丸

成分：附子、肉桂、鹿角胶、熟地黄、枸杞子、山茱萸、山药、杜仲、菟丝子、当归等。

功效：温补肾阳、填精益髓。

用法：

宜

适宜有畏寒、手脚冰冷、身乏神疲、尿频尿急等状况的肾阳不足者服用。

忌

服用此药期间忌吃生冷食物；有舌苔厚腻、小便赤黄等湿热症状者忌用。

一 济生肾气丸

成分：山药、茯苓、肉桂、附子、熟地黄、牛膝、山茱萸、车前子、泽泻、丹皮。

功效：温肾、利水消肿。

用法：

宜

适宜肾虚水肿、小便不利、咳嗽痰多者服用。

忌

服用此药期间忌吃高盐及辛辣刺激性食物；有烦热口渴、小便短赤、大便干燥等状况者忌用；急性腰扭伤、滑脱或椎关节脱位、腰椎骨折者忌用。

附录

养肾药酒自制配方

| 海马酒

原料：干海马50克，白酒500毫升。

做法：将干海马放入无油、无水的干净泡酒瓶中，倒入白酒，加盖密封，放在阴凉干燥处，浸泡2天后即可饮用。

用法：每次服用15毫升，每天服用2次。

功效：本品能补肾助阳，适合阳痿、不育、腰腿疼痛者饮用。

| 女贞子酒

原料：女贞子80克，白酒500毫升。

做法：将女贞子捣碎，放入无油、无水的干净泡酒瓶中，倒入白酒，加盖密封，放在阴凉干燥处，浸泡一周后即可饮用。

用法：每次服用20毫升，每天服用2~3次。

功效：本品能补肝肾、强腰膝，适合头晕目眩、腰膝酸软、须发早白者饮用。

| 金樱子酒

原料：金樱子250克，何首乌100克，黄芪、巴戟天各80克，党参、黄精、杜仲各50克，枸杞子、菟丝子各30克，蛤蚧1对，三花酒4500毫升。

做法：将上述除三花酒以外的原料加工成小块，放入无油、无水的干净泡酒瓶中，倒入三花酒，加盖密封，放在阴凉干燥处，浸泡半个月后即可饮用。

用法：每次服用25毫升，每天服用2次。

功效：本品能补肾固精，适合小便频数而清长、遗尿、遗精、早泄者饮用。

| 生精酒

原料：九香虫25克，枸杞子、韭菜子、五味子、菟丝子、女贞子、覆盆子、车前子、巨胜子、桑葚各50克，白酒3500毫升。

做法：将九香虫放入无油无水的炒锅中炒出香味，然后与除白酒以外的原料一同捣碎，放入无油、无水的干净泡酒瓶中，倒入白酒，加盖密封，放在阴凉干燥处，浸泡一个月后即可饮用。

用法：每次服用20毫升，每天服用2~3次。

功效：本品能补肾生精，适合少精者饮用。

| 白英磁石酒

原料：白英石、磁石各25克，白酒500毫升。

做法：将白英石和磁石打碎如绿豆大小，装进干净的纱布袋中，扎紧袋口，放入无油、无水的干净泡酒瓶中，倒入白酒，加盖密封，放在阴凉干燥处，浸泡一周后即可饮用。

用法：每次服用20毫升，每天服用2次。

功效：本品能温肾养气、安神镇静，适合肾虚耳聋者饮用。

丨 蚂蚁酒

原料：干蚂蚁20克，白酒500毫升。

做法：将干蚂蚁放入无油、无水的干净泡酒瓶中，倒入白酒，加盖密封，放在阴凉干燥处，浸泡一周后即可饮用。

用法：每次服用30毫升，每天服用1次。

功效：本品能补肾壮骨，适合肾虚腰痛者饮用。

丨 助阳孕子酒

原料：陈皮、沙参、肉桂、牛膝、秦艽、附子、厚朴、石菖蒲各 20 克，干姜、茯苓、白及、白薇、吴茱萸、细辛、防风、蜀椒各 40 克，白酒5000毫升。

做法：将上述除白酒以外的原料加工成小块，放入无油、无水的干净泡酒瓶中，倒入白酒，加盖密封，放在阴凉干燥处，浸泡15天后即可饮用。

用法：每次服用10毫升，每天服用1次。

功效：本品能温肾阳、调经孕子，适合性欲低下、不孕的女性饮用。

丨 山药酒

原料：鲜山药350克，黄酒2000毫升，蜂蜜适量。

做法：将山药洗净，去皮，切片；砂锅置火上，倒入800毫升黄酒煮沸，放入山药片煮沸后，倒入剩下的黄酒，待山药煮熟后，挑拣出山药，待酒汁温热后加蜂蜜搅拌均匀，倒入无油、无水的干净玻璃瓶

中，加盖密封，放在阴凉干燥处存放即可。

用法：每次服用25毫升，每天服用2次。

功效：本品能温肾固精，适合肾虚、肾亏引起的性功能减退、房事后疲惫不堪者饮用。

丨 黄精酒

原料：黄精100克，白酒500毫升。

做法：将黄精放入无油、无水的干净泡酒瓶中，倒入白酒，加盖密封，放在阴凉干燥处，浸泡四个星期后即可饮用。

用法：每次服用10毫升，每天服用3次。

功效：本品可益肾，能提高精子质量，改善精液液化不良等，具有提高男性生育能力的作用。

丨 多味花香酒

原料：沉香、玫瑰花、桃花、梅花、蔷薇花、韭菜花各30克，核桃仁250克，白酒5000毫升。

做法：将上述除白酒的以外的其他原料放入无油、无水的干净泡酒瓶中，倒入白酒，加盖密封，放在阴凉干燥处，浸泡一个月后即可饮用。

用法：每次服用15毫升，每天服用2~3次。

功效：本品能益肾固精、强阳起痿，可用于女性阴衰不孕、男性阳弱不育的调理。

